Сколько арбуза можно съесть за один раз стр. 14

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№18 (624) 2020

16+

Прилипших к экрану надо лечить

Сенсация
стр. 2

Ямочки на щёчках – это от папы

www.aybolit.ru

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо… Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. У нее начались большие проблемы со здоровьем, ничего не помогало, только деньги утекали сквозь пальцы. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б. В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- нормализации давления и сахара;
- уменьшения боли в спине и в суставах;
- нормализации зрения;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, антр. 1 эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Поступок

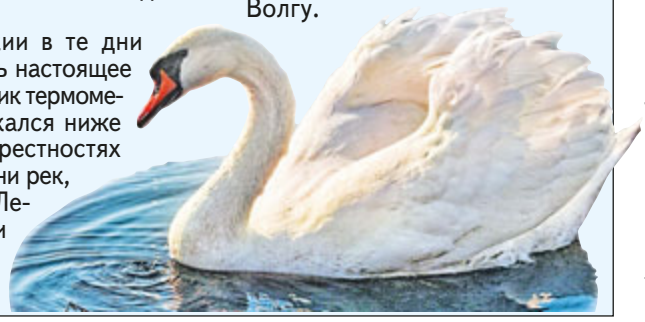
Не стреляйте в белых лебедей!

Над калмыцким поселком Эрдниевским пролетала лебединая стая.

Обессилев от жары, пернатые спускались все ниже и ниже. И вдруг вожак стаи как камень рухнул на трансформатор высоковольтной линии. Птицы в ужасе заметались и стали садиться где попало.

В Калмыкии в те дни установилось настоящее пекло. Столбик термометра не опускался ниже 40°С, а в окрестностях поселка нет ни рек, ни прудов. Лебеди были обречены на смерть от жажды. Но на помощь пришли люди. Жители Эрдниевского собрали лебедей и перенесли их в свои дворы. Поили, кормили и укрывали от солнца. Кто-то сообразил: птицам нужен какой-никакой водоем. Сельчане собрали деньги, вызвали восемь машин с водой. Пока они ехали, вырыли для лебедей прудик. Птиц спасали все — и стар и млад.

Лебедь-шипун — нередкая птица. В Астраханской области ее даже разрешили отстреливать. Но вряд ли в те дни кто-то помнил об этом. Ведь лебедь — еще и символ верности и любви. Через несколько дней около 50 оживших птиц люди бережно отвезли на Волгу.



ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ О ЧЕМ-НИБУДЬ КРЕПКО-НАКРЕПКО, ДОСТАТОЧНО ТРИ РАЗА СКАЗАТЬ: «ХОТЬ БЫ НЕ ЗАБЫТЬ».

Полезно знать

● В почках или мочевом пузыре песок или камни? Горсть свежей или сушеной яблочной кожуры залейте 0,5 л кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 2 часа. Процедите и отожмите. Пейте вместо воды.

● При кашле. Смешайте 2 ст. ложки свежего сливочного масла, 2 желтка куриных яиц, 1 чайн. ложку пшеничной муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке как можно чаще в течение дня.

● Начался понос? Залейте 2 ст. ложки листьев подорожника стаканом кипятка. Держите на водяной бане 20 минут, процедите. Разбавьте теплой кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Новости

Прилипших к экрану надо лечить?

Информационная зависимость названа болезнью. Результаты исследования показали, что информация, которую люди получают, сидя у телевизора или листая интернет, для многих стала важнее хлеба насущного. Некоторые едва ли не впадают в эйфорию, дождавшись, наконец, очередной серии телефильма. Последствия такой зависимости — ссоры с родственниками, нервозность на работе и стресс для мозга, который не может обработать всю поступившую информацию.

Уничтожит вирусы наносеребро

Российские химики разработали раствор для пропитки материала на основе наносеребра. Он полностью уничтожает бактерии, вирусы и работает в течение нескольких месяцев. Аналогов антивирусному препарату ни за границей, ни в России нет.

Эмбрионы выбирают Баха

Ученым из Испании удалось отследить реакцию человеческих зародышей, которым дали послушать разную музыку. Еще не родившиеся меломаны выбрали Баха, Моцарта и Бетховена. Но им не понравились песни Шакиры. По словам авторов исследования, благодаря музыке происходит неврологическая стимуляция участков мозга, отвечающих за речь.

Успокойся — и криза не будет...

Исследование, которое провели кардиологи из Нижнего Новгорода, показало, что, принимая успокоительные препараты, можно избежать гипертонических кризов. Гипертония у людей до 50 лет часто сопровождается различными нервными расстройствами — тревогой, депрессией... Эмоциональная неуравновешенность провоцирует повышение давления и кризы.

КОРОНАВИРУС НЕ РАЗМНОЖАЕТСЯ НИ В МОРСКОЙ, НИ В ПРЕСНОЙ ВОДЕ, НО ПРОДОЛЖАЕТ ЖИТЬ.

Цифры ...и факты

О крови человека

Общая протяженность всех кровеносных сосудов организма человека — около 100 тысяч километров. Напомним — между Нью-Йорком и Москвой расстояние всего 7500 км.

■ Сердце взрослого человека перекачивает за один день почти 10 тысяч литров крови. Во время одного удара сердца выбрасывается в аорту приблизительно 130 миллилитров.

■ В спокойном состоянии кровь в организме распределяется так: по четверти общего объема размещается в почках и мышцах, 15% находится в сосудистой системе стенок кишечника, 13% движется в сосудах легких и других органов, 10% размещается в печени, 8% циркулирует в мозге, 4% содержится в сердечных венечных сосудах.

■ Ежечасно у взрослого человека отмирает 5 миллиардов лейкоцитов, 2 миллиарда тромбоцитов и 1 миллиард эритроцитов. Их замещают новые клетки, вырабатывающиеся костным мозгом и селезенкой. Суточному обновлению подвергается около 25 г крови.

■ Средний вес костного мозга взрослого человека 2600 г. На протяжении 70 лет человеческой жизни он вырабатывает 650 кг эритроцитов и почти тонну лейкоцитов.

■ Через сосуды мозга в течение одной минуты протекает 740-750 миллилитров крови.

■ Человеческий организм нормально функционирует, если продвижение крови по сосудам идет непрерывным потоком, а не толчками.

■ Общая площадь всех альвеол человека, поставляющих кровь в легкие, равняется площади теннисного корта. А число альвеол обоих легких доходит до 700 миллионов штук.

■ Нормальной частотой пульса человека в спокойном состоянии считается 60-80 ударов в минуту. Тяжелая физическая нагрузка способна ускорить пульс до 200 ударов в минуту.

■ Единственная часть человеческого тела, не имеющая кровеносной системы для снабжения ее кислородом, — это роговица глаза.

■ Жидкость, содержащуюся внутри зеленых кокосов, можно использовать в качестве заменителя плазмы крови.

■ Человеческая кровь имеет красный цвет из-за содержащегося в ней железа, выполняющего роль переносчика кислорода. Некоторые пауки имеют кровь синего цвета, поскольку переносчиком кислорода в ней служит медь.

■ Общая протяженность всех кровеносных сосудов организма человека — около 100 тысяч километров. Напомним — между Нью-Йорком и Москвой расстояние всего 7500 км.

Актуально

Кожа солнышка не любит

Как показывает новое исследование, каждая четвертая клетка на коже человека готова к перерождению в рак.

У людей в возрасте от 55 до 73 лет на каждом участке кожи в 1 кв. см обнаружено более 100 канцерогенных мутаций ДНК. Ультрафиолетовая радиация от солнечных лучей бомбардирует кожу, превращая здоровые клетки в канцерогенные. Ученые убеждены: клеточные мутации накапливаются всю жизнь, и самая лучшая профилактика от рака — на протяжении всей жизни прятаться от солнца. То есть не оголяться, быть в тени и наносить на кожу солнцезащитный крем с коэффициентом по меньшей мере 30. Важно не допускать солнечных ожогов и повреждения кожи, не загорать, когда солнце наиболее активно.

Кислица

Тоже доктор

*** Высокую температуру снимет отвар кислицы.** Залейте 1 ст. ложку травы стаканом горячего молока и оставьте на водяной бане на 30 минут. Пейте за полчаса перед едой 3 раза в день.

*** Если беспокоят почки,** 1 ст. ложку сухих листьев кислицы залейте 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения и держите на водяной бане в герметичной эмалированной посуде около 15 минут, процедите через тройной слой марли. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

*** При болезнях печени.** Залейте 50 г кислицы стаканом водки, настаивайте неделю и принимайте по 1 ст. ложке перед едой 2 раза в день.

P. S. Людям с подагрой, циррозом печени, нарушениями свертываемости крови, оксалурией опасно употреблять кислицу.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

SOS! Коронавирус!

Спасает мыло, а не маска

Почему? Потому что жировые вещества, содержащиеся в мыле, не просто смывают вирусы в канализацию, а разрушают механизм, с помощью которого COVID-19 проникает в организм.

Этот вирус передается через поверхности легче, чем напрямую от одного человека другому, потому что он тяжелый и не задерживается в воздухе. Поэтому главным профилактическим методом остается мытье рук. Антисептик можно использовать, только если нет возможности помыть руки с мылом. Вода сама по себе, без мыла, не убивает вирусы, для этого она должна быть кипятком. А вот теплая вода в сочетании с твердым или жидким мылом — то, что доктор прописал. Мытье рук настолько важно, что, если все будут следовать этому правилу гигиены, можно предотвратить каждое пятое инфекционное заболевание. Это примерно 6 миллионов заболеваний. А еще нужно насухо вытирать руки.

P. S. Не забывайте дезинфицировать свою третью руку — мобильный телефон.

Намотай на ус

■ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ МЫЛО НЕ ДЕЙСТВУЕТ НА ВИРУСЫ, А ТОЛЬКО ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ БАКТЕРИЙ К АНТИБИОТИКАМ.

■ НА ТВЕРДЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ КОРОНАВИРУС МОЖЕТ СОХРАНЯТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.

■ ЧЕЛОВЕК ТРОГАЕТ СВОЕ ЛИЦО ОКОЛО 20 РАЗ В ЧАС. ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ ПУТЬ ДЛЯ ПРОНИКНОВЕНИЯ ВИРУСА В ОРГАНИЗМ.

■ КОМФОРТНАЯ ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ ВИРУСА ТЕМПЕРАТУРА — 8,5°С. ТАКАЯ ПОГОДА БУДЕТ УЖЕ В НАЧАЛЕ ОКТЯБРЯ.

Шарик вам в руки

Людям, оказавшимся на карантине в стационаре или дома, для улучшения вентиляции легких надо учиться правильному дыханию, чтобы лучше вентилировались легкие.

Несколько простых и эффективных упражнений.

1 **Встаньте прямо. Руки опущены.** Медленно поднимите руки вверх и сделайте глубокий-глубокий вдох. Слегка разведите над головой руки в стороны и медленно опустите, при этом сделайте полный выдох. Одновременно наклоните туловище вниз. Каждый час выполняйте упражнение 5-10 раз. Кто не может заниматься стоя из-за болезни или возраста, сядьте на стул, глубоко дышите, поднимая и опуская руки. Важное условие — не допускайте головокружения. В этом случае уменьшите глубину вдоха-выдоха. Тренируйтесь медленно.

2 **Надуваем воздушный шарик.** В советские времена студентов-медиков учили, как не допустить застойной пневмонии и пролежней у лежачих пациентов. Это беда таких больных. Застойная пневмония может печально закончиться, как и пневмония при COVID-19. Профилактика была простая — регулярно надувать воздушные шарики или резиновые мячики! Помогало. Поэтому купите воздушные шарики или надувные детские игрушки, но без ниппеля, чтоб воздух свободно выходил. И тренируйтесь каждый час по пять минут. Но помните о гигиене. Регулярно мойте игрушки изнутри и снаружи.

3 **Выдох через воду.** Более доступный и гигиеничный способ вентиляции легких. Нужна трубка диаметром 1-2 сантиметра и длиной метр-полтора. Загляните в любой хозяйственный магазин — такую точно найдете. Наполните водой ванну, ведро или другую емкость. Один конец трубки погрузите в воду, через другой выдыхайте воздух. Процедура должна длиться пять минут.

4 **Не забудьте про плевательницу.** У некоторых пациентов коронавирусная инфекция сопровождается расстройством кишечника, диареей. Это связано с тем, что больной, откашливаясь, проглатывает мокроту, в которой содержатся вирусы. А надо бы сплевывать ее. Нужно иметь небольшую плевательницу: специальный стаканчик, баночку, другую емкость для мокроты. В общественном транспорте это вызовет шок, поэтому на людях с ними показываться не стоит. Но дома, в личном автомобиле обязательно сплевывайте в емкость! И не забудьте плотно закрыть ее.

5 **О домашних питомцах.** Песики, котики — это замечательно. Но их хозяевам необходимо трижды в день проветривать квартиру, ежедневно делать влажную уборку, пылесосить. Иначе шерсть, эпителий кожи животных попадут в легкие. А это провоцирует более тяжелое протекание коронавирусной, да и другой инфекции.

А. В. Котовский, реаниматолог, кандидат медицинских наук

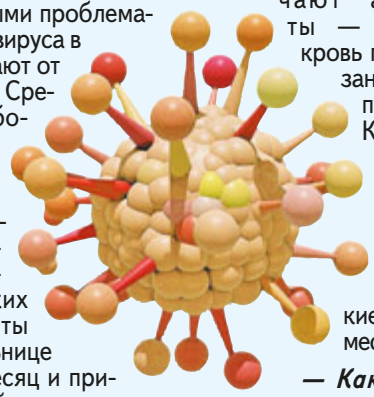
Актуально

Переболел, встал и дальше пошёл...

У пациентов, которые перенесли COVID-19, спустя время могут возникнуть серьезные проблемы не только с легкими, но и с другими жизненно важными органами. Об этом заявил заведующий отделением медицинской реабилитации Сеченовского университета Константин Терновой.

— Константин Сергеевич, по данным зарубежных исследований, каждый второй пациент, переболевший COVID-19, нуждается в лекарствах и наблюдении даже после выписки. А какова ситуация с реабилитацией таких пациентов в России?

— С теми или иными проявлениями дыхательной недостаточности, с легочными проблемами из-за коронавируса в больницу попадают от 30% пациентов. Среди легко переболевших (а это в основном молодые люди) с повреждением тканей легких — 10-15%. При повреждении легких на 90% пациенты проводят в больнице как минимум месяц и принимают тяжелейшие препараты. COVID-19 не проходит, как обычная пневмония. Зачастую это инфекционное заболевание сопряжено с сильной интоксикацией организма. Чтобы избавиться от нее, потребуется, возможно, не один месяц.



— Всегда ли рубцуется «матовое стекло» — поврежденная вирусом ткань легкого? Ведь серьезной проблемой для организма является фиброз — рубец, который остается на всю жизнь...

— Чтобы уменьшить рубцевание во время реабилитации, пациенты должны принимать специальные препараты. Можно также воздействовать на рубцовую ткань лазером. Если не лечиться, через год она становится белой и твердой, и с рубцом больше ничего сделать нельзя. На коже рубец можно вырезать, а в легких — нет.

Еще одна методика — задействование запасных отделов легких, их верхушек. Они недоразвиты, потому что ими редко кто пользуется. Самое легкое упражнение — надувать воздушные шарики.

— Правда ли, что у переболевших COVID-19 повышается тромбообразование? Увеличивается риск возникновения инфарктов и инсультов?

— Совершенно точно, что нарушается система свертываемости крови. Поэтому пациентам назначают антикоагулянты — разжижающие кровь препараты. Доказана необходимость приема витамина К, который участвует в системе свертываемости. В противном случае возможны инсульты и инфаркты. Но легкие стоят на первом месте.

— Как COVID-19 связан с эндокринными нарушениями?

— Идет прямое поражение поджелудочной железы. После перенесенной инфекции зачастую у пациентов проявляются признаки сахарного диабета II типа. А у диабетиков становится плохо контролируемым сахар. Кардиотоксичные препараты и антибиотики плохо действуют на почки, печень. Пациенты с нарушениями обмена веществ в 2-4 раза чаще гибнут от коронавируса, чем люди с нормальным обменом.

— Китайские урологи рекомендуют молодым мужчинам после коронавируса пройти обследование на качество спермы. Выходит, есть связь между коронавирусом и мужским здоровьем?

— С мужским здоровьем COVID-19 связан напрямую. В тканях яичка рецепторов к вирусу больше, чем в тканях легкого. Функция органа нарушается. Поэтому рекомендации китайских специалистов вполне обоснованны.

При интоксикации

Ее симптомы: слабость, головная боль, ломота во всем теле. Надо пить больше жидкости: из расчета 30-50 мл на 1 кг веса больного в день. Что пить? Простую воду, любой чай с малиной, смородиной, облепихой, медом, бульоны (курица, говядина, баранина). Нежелательны сладкие напитки.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как мне удалось справиться с пяточной шпорой

От боли в пятке я не находил себе места. Врач назначил парафиновые прогревания, но они не помогли. А тут в гости приехала двоюродная сестра (она работала фельдшером в одной из деревень Подмосковья). Увидела она мою пятку, послушала мои стоны и отправилась в аптеку. Принесла медицинскую желчь и стала прикладывать к больной пятке смоченную в ней марлю. Меняли компрессы по мере высыхания, пока шпора не рассосалась. На это ушла неделя. Такие компрессы мне помогают и от суставной боли. Проверено!

Михаил Яковлевич Баженов, Смоленская обл.

Корочка хлеба спасла от нарыва

Когда у меня под мышкой начало образовываться сучье вымя (гидраденит), я отрезала от хлеба корочку, смочила ее в горячем молоке и приложила к больному месту. Держала около часа. За это время прыщ побелел и перестал болеть.

Второй раз нарыв с двенадцатью стержнями появился на спине. Я неделю лежала на животе, а мама прикладывала к нарыву мешочек со сваренными горячими семенами льна. Дело в том, что лен обезболивает и ускоряет созревание нарыва. Когда компресс остывал, мама меняла его на горячий.

Наталья Степановна Сазонова, Камчатский край

Сучье вымя лечится так...

Надо натереть на терке 50 г хозяйственного мыла, добавить 50 г пропущенного через мясорубку репчатого лука и залить все 150 г горячего свиного жира. Тщательно перемешать. Готовую мазь накладывать на нарыв. Исцеление приходит очень быстро.

Прасковья Васильевна Астафьева, Псков

УЛЫБКА НЕ ВСЕГДА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВ. ИНОГДА ОНА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК СИЛЬНЫЙ.

ЛУЧШЕ СЕМЬ РАЗ ВСПОТЕТЬ, ЧЕМ ОДИН РАЗ ПОКРЫТЬСЯ ИНЕЕМ.

Доктор гепарин

Советы целителя

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НЕТ ГЕПАРИНОВОЙ МАЗИ, ЗНАЧИТ, ВЫ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ О НЕЙ.

■ **При ушибах и гематомах.** Ею пользуются чаще всего. Мазь наносят на кожу. Гепарин снимает воспаление, расширяет сосуды, обезболивает.

■ **Геморрой.** Он образуется, когда вены не справляются с кровяным током из-за низкого тонуса. На отдельных участках появляются застои, кровь густеет, формируются тромбы. Если лечить геморрой гепариновой мазью, можно рассчитывать на быстрый эффект: по мере разжижения крови тромбы начинают рассасываться. При внутренних узлах тампоны с этой мазью помогают снять воспаление, унять боль и избавиться от дискомфорта в прямой кишке. При внешнем геморрое мазь наносят прямо на узлы.

■ **Синяки.** Гепарин ускоряет процесс заживления синяков. Мазь нужно наносить прямо на синяк и слегка втирать. Кожа в этом месте немного покраснеет, боль уйдет. Но использовать гепариновую мазь сразу после ушиба нельзя. От этого синяк станет еще больше. А вот на следующий день — пожалуйста!

■ **Варикоз, тромбофлебит поверхностных вен.** Гепарин повышает эластичность сосудов, растворяет сгустки крови. Если регулярно смазывать гепариновой мазью выступающие на ногах вены, они начинают исчезать. Кстати, сосудистые звездочки тоже. Действует эта мазь 8 часов. Результат можно заметить уже на третий день.

P. S. Не надо втирать мазь — просто смажьте кожу. Иначе можно повредить стенки сосудов. Это может закончиться их воспалением и отрывом тромба, если он имеется.

■ **Шишки после инъекций.** Гепариновую мазь втирают в больное место 2-3 раза в сутки. Она снимает отек, уменьшает воспаление. Уплотнения исчезают на 3-4-й день лечения. Застарелые шишки надо мазать недели две.

Знаете ли вы, что...

Во время войны использовали песню «Валенки» вместо наркоза.

... Военный госпиталь. И громкий голос Лидии Руслановой: «Валенки, валенки...» Пластинку крутили несколько раз. Ставили ее по просьбе раненых бойцов. Кому-то надо ампутировать ногу, кому-то пуля попала в живот, а анестезирующих средств в госпитале не осталось. И люди соглашались на операцию без наркоза. Просили только: «Поставьте «Валенки».

P. S. Лидия Русланова награждена орденом Красной Звезды, медалями «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.».

На приёме у хирурга

Почему болит шов?

ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ ОПЯТЬ ГРЫЖА...

Мне 62 года. Всю жизнь делаю гимнастику. Двадцать лет назад перенес операцию по поводу паховой грыжи, а в этом году она возникла снова. В чем причина? После повторной операции можно делать зарядку?

Владимир Иванович, Барнаул

Во время проведения вашей первой операции сетки для укрепления брюшной стенки еще не применяли. Хирург делал аутопластику, используя ткани пациента. Но со временем они в месте натяжения ослабевают, атрофируются. Поэтому приблизительно у 70% таких больных грыжи повторяются, как в вашем случае. Первое время после операции надо поберечься: не поднимать тяжести, не качать пресс. Чтобы сетка укрепилась и хорошо проросла собственными тканями, достаточно полтора-два месяца. После этого можно бегать, плавать, поднимать небольшой, до пяти килограммов, вес. Но качать пресс в течение полугода все равно нельзя, иначе грыжа может образоваться в третий раз.

ИНОГДА ДАЖЕ ТЕМПЕРАТУРА ПОДНИМАЕТСЯ...

Сделали операцию по поводу серозно-фиброзного перитонита и дивертикулов. Вывели сигмастому. Через две недели провели восстановительную операцию. Прошло уже полгода, а шов темно-синего цвета и начал побаливать. Иногда поднимается температура до 37,5°С, а дня через три проходит. Что делать?

И. Н. Новиков, Воронеж

Делали ли гистологию дивертикулов? Хирург должен был взять материал на обследование, чтобы определить причину образования дивертикулов. А еще надо сделать УЗИ послеоперационного рубца. А вообще надо идти на прием к хирургу и разбираться.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПОЯВИЛИСЬ СПАЙКИ

Десять лет назад сыну сделали экстренную операцию по поводу разлившегося перитонита. Аппендикс удалили, брюшную полость почистили. Гистология показала, что была доброкачественная эндокринная опухоль. Сын обследовался у онколога — все хорошо. Но стали беспокоить частые боли в животе. Оказалось, появились спайки с непроходимостью. Провели лапароскопию, удалили спайки. Прошло немного времени, и живот опять начал беспокоить. МРТ снова показала наличие спаек между толстой и тонкой кишкой и между брюшиной и кишкой. Не хочется снова под наркоз. Какие препараты можно использовать для рассасывания спаек (если такие существуют)? Советуют «Лидазу», физиолечение запрещено.

Лидия Магомедовна, Чеченская Республика

«Лидазу» использовать нежелательно, ведь это фермент из желез крупного рогатого скота. Учитывая ситуацию, такие препараты лучше не использовать, так как может быть неожиданная ответная реакция организма. Сейчас сыну важно соблюдать диету (питаться небольшими порциями, но часто), получать умеренные физические нагрузки, больше есть клетчатки. Смысл в том, чтобы «расшатать» спайки и сделать их со временем более эластичными. Тогда они не будут мешать работе кишечника.

Я. П. Флештинский, хирург, врач высшей категории

Прикинь на себя

Намотай на ус

ЕСЛИ ПОСЛЕ УКОЛОВ ОСТАЛИСЬ ШИШКИ И ОНИ БОЛЯТ, НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО ОНИ САМИ РАССОСУТСЯ. НАДО ЛЕЧИТЬСЯ.

Иммунная система как бы проснулась...

В столичном Институте радиологии Минздрава РФ успешно проведена уникальная операция при раке груди.

Аналогов ей в мире нет. Методика относится к новейшей лучевой терапии. Источник облучения вводится прямо в пораженный орган. Ее разработал профессор Иона Кейсари из Израиля.

У пациентки клиники была маленькая, но очень агрессивная опухоль груди. Ни один из известных методов лечения ей не помог. Консилиум врачей решил использовать этот шанс на победу. Оказалось, что альфа-частицы не только разрушили «материнскую» опухоль, но и метастазы. Иммунная система как бы проснулась и начала опять различать свои и чужие клетки.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Эрозивный гастрит: поспеши с лечением

ЭТО РАСПРОСТРАНЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА, КОТОРАЯ СПОСОБНА ПЕРЕХОДИТЬ В БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫЕ НЕДУГИ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ.

Что это за болезнь

Гастритом называется воспалительный процесс на поверхности слизистой желудка, который нарушает его работоспособность. 90% всего населения планеты, независимо от возраста, страдают этим недугом. Гастрит может развиваться самостоятельно и на фоне имеющихся болезней желудочно-кишечного тракта. Если воспаление длится долго, гастрит считается хроническим. Причем в зависимости от того, как сильно повреждена слизистая, хронический тип недуга подразделяется на несколько видов:

*** поверхностный гастрит** — это когда внутренняя поверхность желудка воспалена неглубоко. Может долго никак себя не проявлять;

*** катаральный гастрит** — слизистая оболочка воспаленная, но серьезных повреждений еще нет. Чаще всего возникает после пищевых отравлений;

*** эрозивный гастрит** — на стенках желудка появляются ранки (эрозии), которые в процессе заживления не оставляют рубцов. Развивается при пониженной и повышенной кислотности;

*** гипертрофический гастрит** — на поверхности слизистого слоя появляются новообразования в виде полипов, наростов, аденом. Внутренняя оболочка желудка утолщается и разрастается. Это может привести к онкологии;

*** атрофический гастрит** — это когда слизистая истончена. Желудочного сока не хватает для нормального пищеварения, организм начинает ослабевать;

*** антральный гастрит** — возникает в области двенадцатиперстной кишки, повышена кислотность;

*** аутоиммунный гастрит** — редкий вид болезни желудка. Развивается на фоне отклонений в работе щитовидной железы.

Самостоятельно определить вид гастрита невозможно. Нужна помощь врача-гастроэнтеролога и обследование. В процессе диагностики будут определены причины возникновения заболевания.

Причина — не только хеликобактер

Принято считать, что провоцирует гастрит употребление большого количества жирного, острого, пряного, переедание и длительные диеты.

Причиной гастрита может быть рефлюкс. Когда пища попадает обратно в желудок из двенадцатиперстной кишки, но уже с желчью. Для слизистой желудка такая желчная кислота опасна, потому что она растворяет слизь, защищающую стенки от раздражителей. Открытый эпителий может получить ожог.

Провоцируют развитие гастрита противовоспалительные и обезболивающие лекарства. Они раздражающе действуют на слизистую оболочку. Постоянные стрессы, нервное напряжение, панкреатит, холецистит, болезнь Крона, язвенное поражение двенадцатиперстной кишки. Хронические болезни почек, сердца, печени, кровеносной системы. Гормональные нарушения в организме. Алкогольная зависимость, курение.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ — ИДЕАЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ХЕЛИКОБАКТЕРА. ЕГО НАЛИЧИЕ ЗАТЯГИВАЕТ ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Возможным виновником эрозивного гастрита является хеликобактер пилори — бактерия, которая обитает в желудочном соке практически у каждого человека. Повышенная кислотность — идеальная среда для существования хеликобактера. Его наличие затягивает процесс выздоровления.

Признаки эрозивного гастрита

При повышенной кислотности желудочного сока острый эрозивный гастрит заявляет о себе голодными приступообразными болями в области желудка, которые проходят после еды, а также изжогой, иногда рвотой.

Человек, страдающий хроническим гастритом, испытывает приступы тошноты, тяжести в желудке. Спокойно жить мешает метеоризм, пугает рвота с вкраплениями кровяных сгустков (если имеется внутреннее кровотечение). При нормальной или повышенной кислотности часто возникают запоры. В ночное время могут быть боли в подложечной области.

Симптомы эрозивного гастрита у больных с пониженной кислотностью другие: утренняя тошнота, отрыжка, резкое снижение аппетита (как следствие — потеря веса и истощение), расстройства пищеварения. Обнаружив схожие признаки, незамедлительно обратитесь за врачебной помощью.

Потребуется сдать лабораторные анализы. Обязательно пройти гастроскопию (эндоскопию), чтобы подтвердить диагноз. Во время этой процедуры врач осмотрит полость желудка специальным устройством, которое поможет установить истинную причину болевых приступов — язву, наросты, полипы, воспаление на слизистой поверхности.

Как питаться, если болен желудок

Рацион зависит от того, какая кислотность желудочного сока. При гастрите нельзя употреблять жареные и острые блюда. Важно регулярно принимать пищу в одно и то же время. Температура употребляемой пищи не должна быть более 60°С и менее 15°С. Нельзя съедать большие порции. Пищу необходимо тщательно пережевывать.

При пониженной кислотности можно употреблять молочные продукты (кефир, ряженка, творог, йогурт), овощи (капуста, морковь), наваристые бульоны из рыбы и мяса (говядина, индейка), фруктовые соки, минеральную воду, соленую консервацию (в разумных количествах).

При повышенной выработке соляной кислоты нужно сократить количество продуктов, которые стимулируют этот процесс. В меню должны входить нежирное мясо, легкие бульоны, овощные пюре (помидоры, спаржа, свекла, зеленый горох), молоко, сладкие ягоды, минимум хлебобулочных изделий и сладких десертов. В ежедневном рационе должны присутствовать разные каши, тушеные или приготовленные на пару овощи.

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО СОЗДАЕТ ЗАЩИТНУЮ ПЛЕНКУ НА СЛИЗИСТОЙ ПОВЕРХНОСТИ ЖЕЛУДКА. ЕГО ПЬЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СЛИЗИСТОЙ ОТВАР ПОДОРОЖНИКА.

Сначала диагноз, потом лечение

К лечению этого заболевания приступают сразу после обследования и постановки диагноза. В зависимости от тяжести эрозивного гастрита может потребоваться госпитализация больного.

Острое течение недуга, когда возможно внутреннее кровотечение, часто бывает осенью и весной. В это время года нужно внимательно следить за состоянием своего здоровья и при необходимости лечь в стационар.

Лечение — это не только прием лекарств. Надо изменить привычный образ жизни, отказаться от вредных привычек, наладить правильное питание. Только в таком случае возможен положительный результат. Многие пациенты используют народные рецепты. Некоторым помогают перемолотые ростки пшеницы с добавлением подсолнечного масла. Облегчение приносит сок алоэ, который пьют до приема пищи. В него можно добавить мед.

Защитную пленку на слизистой поверхности желудка создает облепиховое масло — его пьют по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Способствует быстрому восстановлению слизистой отвар подорожника (об этом писали в «Айболите»).

Что назначает доктор

Медикаментозное лечение направлено на устранение причин развития эрозивного поражения желудка. Если заболевание спровоцировано инфекцией или бактерией хеликобактер пилори, обязательно назначаются антибиотики. Принимать их надо до тех пор, пока патогенный возбудитель не исчезнет. Если больной прервал курс, все лечение идет насмарку. После антибактериальных препаратов надо отрегулировать выработку желудочного сока и его кислотность. Для этого понадобятся «Алмагель», «Маалокс» или низатидин. Их должен подобрать врач, учитывая особенности заболевания. Не обойтись без препаратов, содержащих ферменты, — «Фестал», «Мезим-форте», «Панкреатин», «Креон». Если эрозивный гастрит вызван приемом нестероидных противовоспалительных средств, их отменяют или заменяют на менее агрессивные.

Избавиться от болевого синдрома поможет «Но-шпа» с папаверином. Последний этап лечения — восстановление слизистой желудка. Для этого понадобятся препараты, которые образуют защитную пленку на поврежденных участках. К таким лекарствам относится сукрафальт, «Трентал», «Иберогаст». Лечением эрозивного гастрита занимается врач-гастроэнтеролог. Он разрабатывает схему терапии и подбирает необходимые лекарства.

Еще несколько полезных советов

* Чтобы избежать развития эрозивного гастрита, прежде всего необходимо полностью пересмотреть рацион питания. Порции должны быть небольшими, количество приемов еды — 4-5 раз в день. Врачи не советуют переедать, особенно перед сном. Полуфабрикаты полностью исключите из меню. Консерванты и жиры разрушают слизистую оболочку желудка. Своевременно лечите зубы и инфекционные заболевания (гайморит, тонзиллит). Избегайте стрессов и полноценно отдыхайте. Если необходимо принимать лекарства, которые раздражают слизистую желудка, сведите их дозу к минимуму или по возможности замените.

Эрозивный гастрит — серьезная болезнь желудка. Она требует своевременной диагностики и лечения под постоянным контролем врача.

В. Н. Глевский,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

АЛКОГОЛЬ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ОРГАНЫ, И ЖЕЛУДОК НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ОН НАРУШАЕТ ЦЕЛОСТНОСТЬ ЗАЩИТНОГО СЛОЯ СЛИЗИСТОЙ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ СПОРТИВНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Малоизвестные факты о болезни Альцгеймера

1 **Женщины болеют в 6-10 раз чаще мужчин.** Прием правильно подобранных противозачаточных гормональных препаратов снижает риск заболевания.

2 **Лекарств от болезни Альцгеймера нет.** Известны лишь несколько относительно эффективных препаратов, которые не останавливают болезнь, а лишь замедляют ее. Но в России это заболевание чаще всего не диагностируется. Психиатры и неврологи считают, что причина ухудшения памяти и развития слабоумия у пожилых — результат недостаточного кровоснабжения мозга, и назначают больному неадекватное лечение, которое может ухудшить состояние.

3 **Переезд может усложнить жизнь.** Изменение жизненного уклада в позднем возрасте может утяжелить течение заболевания. Черепно-мозговые травмы в прошлом также могут повлиять на развитие болезни.

4 **У курильщиков есть шанс избежать болезни.** Считается, что небольшие дозы никотина предотвращают развитие этого недуга. Но курильщики чаще не доживают до того возраста, когда начинается болезнь Альцгеймера.

5 **Аспирин помогает клеткам мозга.** Длительный прием нестероидных противовоспалительных средств (по назначению врача) — аспирина, диклофенака, ибупрофена — может уменьшить воспаление нервных клеток стареющего мозга.

6 **Умственная работа позволяет дольше быть в форме.** Чем дольше человек активен физически и умственно, тем дольше у него сохранится память, внимание для противостояния болезни.

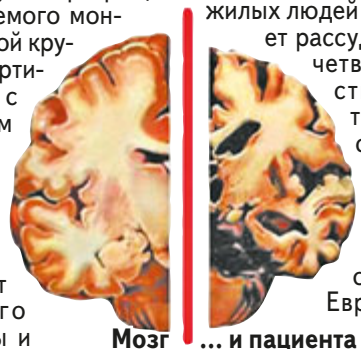
Авторитеты дают советы

Выжить из ума...

Неважно, кто вы по профессии, какой у вас интеллект, бедны вы или богаты, ведете здоровый образ жизни или пьете-курите. Если человеку за шестьдесят, он рискует на старости лет выжить из ума. Что делать, если вы заметили у родного человека признаки деменции? И как, ухаживая за близким, самому не отдать концы?

Не надо стесняться

В считаные месяцы с человеком происходит полный распад личности. Любимый дедушка превращается в неуправляемого монстра, бабуля с силой крушит мебель в квартире, а учительница с 50-летним стажем грязно матерится. Никто не имеет права осудить их за это. Человек с болезнью Альцгеймера требует круглосуточного контроля, заботы и железных нервов у всех, кто находится рядом. Иначе близкие сами рискуют оказаться на больничной койке. Первое, что следует делать, если заметили у близких признаки деменции, — не стесняться говорить об этом, требовать и получать помощь от каждого, кто способен ее дать.



Мозг здорового человека

... и пациента с болезнью Альцгеймера

Европейцы давно бьют тревогу

Деменция, или болезнь Альцгеймера, которую в народе часто называют «старческий маразм», приобрела устрашающие масштабы. Выжившие из ума старики уходят из дома, забывают свое имя. В их памяти стираются все навыки, они могут впасть в агрессию, в младенчество, превратиться в изобретательных маньяков, а могут просто капризничать и хулиганить по мелочам. Все начинается с небольших проблем с вниманием и речью. Это переживает 83% стариков. Таковы возрастные изменения, ведь с годами изнашиваются все органы, в том числе мозг. Большинство пожилых людей при этом сохраняет рассудок. Но у каждого четвертого расстройства со временем трансформируются в неизлечимую и прогрессирующую болезнь — деменцию.

Страдающих ею особенно много. Европейцы уже давно бьют тревогу: скоро обезумевших стариков будет больше, чем тех, кто может за ними ухаживать! Воспитание многим не позволяет отдать родителя в дом престарелых или клинику. Поэтому у нас деменция — это мука для родственников, которым выпала тяжкая доля жить рядом с больным.

От старческого слабоумия нет лекарств

Поэтому главный вопрос — не «как вылечить болезнь?», а «как жить рядом?». Одного приходится закрывать в комнате, когда никого дома нет. Он кричит, колотит в дверь... Силы в его руках много, голос громкий, а мозг не соображает. Фекалии по окну и стенам размазывает, срывает с себя памперсы. Представьте, вам вставать в шесть утра, а вы всю ночь слушали крики. После работы приходите домой, а там картина маслом — на стенах «художества». Это постоянно приходится отмывать, и все равно запахи. Ими пропитаны стены, одежда... Есть и такие старики, которые каждый день рвутся «домой к своей маме», которой уже 50 лет нет на свете. Думают, что за ними следят из телевизора.

Больные деменцией превращаются в натуральных вампиров. Все окружающие — на пределе. Подходишь к больному — жизнь из тебя выходит. Невыносимая усталость накатывает и тоска, хоть вешайся... Старый отец может наброситься на дочку, порвать на ней одежду, пытаться изнасиловать. Мать оголяется и засовывает себе в памперс все, что попадает под руку. Жизнь в такой семье проходит в ссорах, слезах. Ни личной жизни, ни работы, ни друзей. Лишь бы у родителей была достойная старость.

Смиритесь... Прежнего человека уже не будет

Вашей жизнерадостной мамы или бабушки, которая была символом стабильности, уюта, заботы и любви, больше нет. Она — капризный, не поддающийся воспитанию ребенок. Осознав это, вы испытаете жалость, вину, беспомощность, обиду и отчаяние. А когда втянетесь в уход за больным, наступит и психическое истощение.

Есть два состояния в такой ситуации. Либо ступор, «окаменелое нечувствие», когда человек просто не реагирует ни на родителя, ни на своих детей. Либо срывается, орет по любому поводу и находится на грани истерики. Все это — общие признаки того, что называют эмоциональным выгоранием.

Что делать? Отпустить ситуацию

Во-первых, это не значит плюнуть на все. Отпустить — значит храбро вручить всю ответственность Богу. Доверить Ему, Он справится. Иначе вы рискуете «склеить ласты» раньше больного родственника.

Во-вторых, заботьтесь сначала о себе, а уж потом о больном. Ведь при появлении такого пациента в семье все остальные автоматически попадают в группу риска. Поэтому, как в самолете, сначала сами надеваем кислородную маску, а потом заботимся о другом.

В-третьих, общайтесь с больными стариками. Им нужны не только подгузники, но и игры, прогулки, разговоры.

В-четвертых, не спорьте с больными, не ругайте их, не учите и не жалейте! Помните: чем душевнее вы к ним относитесь, тем быстрее себя израсходуете. Не сочувствуйте, не жалейте, не принимайте близко к сердцу, иначе через месяц себя потеряете. Не слушайте мнение окружающих — правы только вы наедине со своим несчастьем. Питание должно быть такое, чтобы предсказуемо водить в туалет. Дисциплина — как в армии. Ваша главная задача — дать своему старику достойно закончить дни в кругу семьи.

Может, лучше в интернат?..

В Европе и США больные деменцией в основном живут в платных домах престарелых. В нашей стране, чтобы определить больного родственника в государственный психоневрологический интернат, нужно:

— поставить его на учет в психоневрологический диспансер;

— получить инвалидность;

— обратиться в суд с заявлением о признании больного недееспособным и назначении его опекуном одного из родственников;

— доставить больного для судебно-психиатрической экспертизы;

— в случае признания больного недееспособным обратиться в органы опеки и написать отказ от назначения опекуном. То есть после снятия опеки с родственников больного все его имущество до его смерти будет находиться в управлении администрации интерната.

В. И. Емцова, психотерапевт, врач высшей категории

Устаю на работе. Прихожу домой, ужинаю — и спать...

Ложусь в 18.00 и сплю до 2.00. Или же с 20.00 до 4.00. Насколько это вредно?

Артем Иванович Бартенев, Ростовская обл.

С 20.00 до 4.00 — лучшее время! Вы попадаете в фазу суток, когда гормон мелатонин (основной гормон, регулятор суточных ритмов) полностью вырабатывается, укрепляя здоровье и повышая работоспособность (время его выработки — с 23.00 до 4.00). В эти часы организм производит сложные биохимические и синтетические реакции, направленные на свое восстановление. Чем еще полезен этот гормон мелатонин? Помогает противостоять стрессам, усиливает иммунную защиту и замедляет старение, контролирует работу органов пищеварения, поддерживает массу тела в пределах нормы, снижает болевые ощущения при головной и зубной боли. И еще это мощный антиоксидант.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Много лет я мучилась от хронического гайморита

Проколы не помогали. Врачи не знали, как мне помочь. Я отчаялась, перестала ходить на процедуры. Когда знакомая предложила полечиться народным средством, сразу согласилась. До этого много всего перепробовала, но вдруг это то самое средство, которое мне необходимо.

Поехали мы с ней в деревню, там у этой женщины небольшой домик. Была весна в разгаре, кругом все зеленело. Стали готовить лекарство. Смешали поровну сок из листьев алоэ, измельченную молодую траву чистотела и мед. Листья алоэ уже были выдержанные, как и полагается, в холодильнике, мед домашний, а чистотел — только что сорванный. Уложили все в банку, с ней я и уехала домой. Три дня содержимое настаивалось. Я процедила смесь и стала закапывать ее по 5, потом по 10 капель 3-5 раз в день в каждую ноздрю. Смесь попадает в рот, ее надо обязательно сплевывать. После процедуры чайную ложку смеси я проглатывала и запивала теплой водой. Лечилась долго, пока все лекарство не закончилось, примерно месяц по времени. Стало намного легче, но полностью гайморит не исчез. Лишь после третьего курса, который я провела уже через полгода, от гайморита ничего не осталось. Вот так я вылечилась, надеюсь, навсегда.

И. О. Мерзликина, Ростовская обл.

Пригодится

■ ОТ КАШЛЯ И НАСМОРКА КАПНИТЕ 3-4 КАПЛИ ПИХТОВОГО МАСЛА НА БУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ И ПОДЫШИТЕ.

■ УШИБЛИСЬ? ВОТРИТЕ ПИХТОВОЕ МАСЛО В МЕСТО УШИБА.

■ У ВАС АНГИНА? НАНЕСИТЕ НА ГЛАНДЫ 2-3 КАПЛИ МАСЛА ПИХТЫ. ПОВТОРИТЕ 2-5 РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ ХОРОШО ВТИРАТЬ ПИХТОВОЕ МАСЛО В БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСТА.

■ ПРИ МИГРЕНИ ПОМЕСТИТЕ ЗА УШИ И НА ВИСКИ 3-4 ЩЕПОТКИ КИСЛОЙ КАПУСТЫ, ЗАВЕРНУВ ЕЕ В МАРЛЮ И ОБВЯЗАВ ГОЛОВУ ПОЛОТЕНЦЕМ.

Доктор фундук

Эти орешки не стоит употреблять в больших количествах при диабете и ожирении. А также если не здорова печень, повышена свертываемость крови и есть аллергия.

■ **При мочекаменной болезни.** Ежедневно употребляйте по 50 г ядер фундука (обязательно очищайте верхнюю коричневую кожицу с ядер), добавив мед по вкусу. Курс лечения — 1 месяц.

■ **Страдаете желчнокаменной болезнью?** Залейте 10 ядер очищенного фундука небольшим количеством воды и поставьте в холодильник на несколько часов для набухания. Затем разотрите в ступке, добавьте воды (на 1 часть кашицы ореха — 9 частей кипяченой воды). Доведите до кипения и кипятите 2 минуты. Добавьте немного меда по вкусу и съешьте утром натощак. Курс лечения — 4 недели.

■ **У вас анемия или малокровие?** Измельчите ядра фундука и смешайте с медом (1:1). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

■ **Трофические язвы голени, флебиты, варикозное расширение вен.** Заварите 2 ст. ложки измельченных листьев и коры фундука (можно только коры) стаканом кипящей воды. Настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

■ **Чтобы стабилизировать артериальное давление при гипертонии.** Залейте 20 г измельченных листьев фундука 2 стаканами воды и кипятите 10 минут. Настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

■ **Для мужчин: при гипертрофии предстательной железы.** Заварите 1 ст. ложку измельченных сушеных листьев лещины стаканом крутого кипятка. Держите на водяной бане 15 минут, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-4 недели.

■ **От варикоза.** Залейте 1 ст. ложку сушеных измельченных листьев и 1 чайн. ложку измельченной в порошок сушеной коры лещины стаканом крутого кипятка. Доведите до кипения и держите на маленьком огне 10 минут, затем остудите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите лечение.

■ **Появились симптомы простуды, бронхита, астмы?** Истолките в крошку 10-12 орешков фундука и добавьте в стакан горячего молока. Пейте такое снадобье по стакану 3 раза в день, пока болезнь не отступит.

Е. В. Ткач, фармацевт

Не навреди

■ ПОРЦИЯ МОРОЖЕНОГО, ЛЕДЯНАЯ ГАЗИРОВКА ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА, КУПАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ТОНЗИЛЛИТ.

■ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ГОРТАНИ В ЖАРКИЙ ДЕНЬ АКТИВИЗИРУЕТ ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО ЖИВУТ В НОСОГЛОТКЕ.

На градуснике 35,3°С. Это нормально при тонзиллите?

У меня воспалены миндалины. На них имеются гнойнички, еще болят лимфоузлы. Мучают слабость, повышенное потоотделение, дискомфорт в суставах и в области сердца. В сутки могу принять лишь 200 мг парацетамола, изредка анальгин. В основном лечу горло полосканием...

Анна Васильевна, Екатеринбург

Показания градусника 35,3°С могут свидетельствовать как о норме, так и о снижении иммунитета. Для установления причины такой температуры тела надо измерять температуру утром и вечером в течение семи дней. Кстати, сделайте иммунограмму. Только после этого доктор может определить: является ли нормой для вас такая низкая температура или нет.

М. М. Эркенова, лор-врач

Про сыночка

Из почты «Айболита»

Главное, чтобы сыночек был здоров, чтобы все у него складывалось хорошо, а я буду рядом...

Недавно сыну исполнилось 27 лет. По знаку зодиака стопроцентный Близнец, совершенно непредсказуемый — в течение дня могут пятьсот раз поменяться планы и настроение. То развивает кипучую деятельность и сворачивает горы. То, наоборот, может валяться днями и не делать вообще ничего. Не скучный он. С таким сыночком и серьезные проблемы легче преодолевать.

Недавно вечером сказала между прочим: «Эх, давно я эклеров не ела!» — и стала смотреть кино. Вдруг слышу — приехал курьер. На столе коробка с эклерами. А как-то проснулась в два часа ночи, извините, пошла в туалет. Сын со снохой сидит на кухне: «О, мамань, а у нас на завтрак яичница с ветчиной, тебе сколько яиц?» Сидели до трех, ржали как кони. В прошлый день рождения сына отправили его в магазин, чтобы без него надуть шары. У нас традиция такая. Так мы его ждать замучились — ушел и пропал. Оказалось, тащил домой пьяного соседа — жалко стало.

Сегодня молодые решили сделать для хомяков клетку поменьше. А кто делает клетку? Правильно, сноха. Минут через десять заходит ко мне: «Я посижу с вами, ладно? Чтобы его не прибить». Сын вскоре ее позвал. Ушла. Явился сынок: «Я посижу, ладно?» Соня делает клетку, сын на кухне с ноутбуком. И вдруг он приходит, нервно ржет: «Мам, доставай свою перевязку, я поранился». — «Чем, ноутбуком?»

Ящик с перевязочными средствами, зеленкой, йодом, перекисью водорода и прочим — как бронепоезд на запасном пути — у мамы всегда наготове. Лучше меня никто не обработает раны и не произнесет фразу: «У киски боли, у собачки боли, а у Андрюшеньки не боли». Снохе говорю: «Если что — зови, мне тоже свекровь помогала, когда муж мешался под ногами».

Главное, чтобы сыночек был здоров, чтобы все у них складывалось хорошо, а я буду рядом...

Галина Яковлевна Солодова, Екатеринбург

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Идём в аптеку

Какое лекарство купить?

Многие россияне покупают лекарства, не посоветовавшись с врачом, а доверяя рекламе или по совету друзей и знакомых. Есть и такие, которые берут то, на что упал глаз в аптеке.

Цена имеет значение

Когда мы покупаем одежду, прекрасно улавливаем разницу между фирменной вещью и дешевой подделкой под нее. Хотя по большому счету не так уж важно, где куплена ваша одежда: в бутике или на ближайшем рынке — джинсы остаются джинсами. А вот лекарства — другое дело! Беда в том, что покупатели как раз редко интересуются их производителем, предпочитая покупать те, что подешевле. А подешевле не помогают стать здоровее. К тому же у них много побочных эффектов. На разработку оригинального лекарства уходят годы напряженной научной работы, проводятся эксперименты — сначала в лаборатории, потом в клинических условиях, с привлечением добровольцев, поэтому и финансовые затраты высокие, что неизбежно отражается на цене.

Одно и то же лекарство, но только от разных фирм, оказывает неодинаковое действие. Объясняется это просто. В фармакологии существуют понятия — лекарства-аналоги (оригинальные препараты) и лекарства-синонимы (дженерики). Аналоги практически не отличаются друг от друга. Прежде чем запустить их в производство, фармацевтические концерны проводят дорогостоящие исследования и получают право на его изготовление. При желании одна корпорация может продать патент другой вместе со всеми тонкостями производства: тогда аналог будет выпускаться уже в другом городе или стране, но и при этом препарат не утратит своих свойств. Допустим, он хорошо зарекомендовал себя и пользуется спросом у населения. Тогда по истечении определенного времени все, кто способен повторить заветную формулу, примутся выпускать более дешевые версии того же лекарства, давая ему свои названия, — это синонимы, или дженерики. Их качество не всегда соответствует образцу.

ПОЛУЧИВ СТОПКУ РЕЦЕПТОВ ОТ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ИДИТЕ С НИМИ К УЧАСТКОВОМУ ТЕРАПЕВТУ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ОНИ СОВМЕСТИМЫ.

Их много в аптеках. Нам могут предложить то же самое лекарство, но в иной, чем в рецепте, дозировке или форме выпуска (например, сироп вместо таблеток). А могут вместо одного препарата порекомендовать другой сходного действия или даже комплексное средство, состоящее из нескольких действующих компонентов (каждый из которых может дать побочный эффект).

Самые частые замены лекарств

*** Одна формула на другую.** Допустим, врач порекомендовал давать ребенку в качестве жаропонижающего средства американский «Тайленол», а в аптеке он закончился, зато имеются аналоги: английский «Калпол» и «Панадол», российский «Цефекон» и французский «Эффералган». В их основе одно и то же жаропонижающее и болеутоляющее вещество — парацетамол. Отличаются лишь формой выпуска: «Цефекон Д» производят в свечах, «Эффералган Упса» выпускают в свечах и порошках для приготовления питьевого раствора детям до 3 месяцев. Есть еще шипучие таблетки с витамином С, но они рассчитаны на школьников — давать их малышам нельзя. Детский «Панадол» и «Калпол» — тягучие нежно-розовые сиропы со вкусом клубники. У «Тайленола» вариантов побольше: грудничкам — капли, детям раннего возраста — вишневый сироп, ребятам постарше — фруктовые жевательные таблетки.

*** Одна доза на другую.** Покупая препарат в меньшей дозировке, чем нужно (вместо упаковки таблеток по 0,5 г — две по 0,25 г), вы переплачиваете вдвое. Противоположная ситуация: вам предписано принимать препарат по 0,25 г, а в аптеке только в расфасовке по 0,5 г. Посмотрите, как выглядит таблетка: если она однослойная и снабжена специальной разделительной риской, чтобы при необходимости можно было разделить пополам, соглашайтесь на замену. Препарат выпускается в виде капсул или пилюль, состоящих из нескольких слоев либо покрытых оболочкой? Такие лекарства делить на части нельзя.

ПОЛУЧАЯ ОТ ДОКТОРА РЕЦЕПТ, ПОИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, ИМЕЕТ ЛИ ЭТО ЛЕКАРСТВО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И НЕ БУДУТ ЛИ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОПАСНЕЕ, ЧЕМ САМА БОЛЕЗНЬ.

*** Один компонент — на несколько компонентов.** Просите «Эффералган» от головной боли, а вам предлагают «Каффетин»? В первом лекарстве содержится только парацетамол, а во втором помимо парацетамола имеются еще три компонента: анальгетик пропифеназон, а также кофеин и кодеин. Кодеин обладает противокашлевой активностью, которая будет кстати, если ваша головная боль вызвана гриппом, но абсолютно ни к чему, когда речь идет об обычной мигрени. Получается, что, приобретая вместо однокомпонентного препарата комплексный, вы вынуждены в нагрузку к анальгетикам принимать абсолютно ненужное вам средство от кашля (его же из комплекса не извлечешь), подвергая себя гораздо большему риску побочных эффектов.

*** Несколько лекарств — на одно комплексное.** Пришли в аптеку за «джентльменским набором» гриппующего человека: капли от насморка, жаропонижающий препарат, витамины, а фармацевт предлагает заменить все это комплексным препаратом от простуды, который устраняет сразу несколько болезненных симптомов. Приняв такой комплекс, вы почувствуете себя более или менее сносно на несколько часов, но чудес не ждите. В многокомплексных лекарствах дозировка каждого составляющего вещества недостаточна для достижения эффекта сразу во всех направлениях, а значит, замена не будет равноценной. А вероятность побочного действия опять-таки выше!

*** Один механизм действия на другой.** Тщательно взвесьте все за и против, когда речь идет о таких лекарствах. Взять хотя бы препараты от кашля. При влажном помогают муколитики — бромгексин или амброксол, разжижающие мокроту и стимулирующие ее отхождение. Ни в коем случае не заменяйте их «Либексином» или препаратами с кодеином, подавляющими кашлевый рефлекс. На аптечном прилавке и те и другие лежат рядышком под общей надписью «Противокашлевые средства».

ХОТИТЕ ПОЛЕЧИТЬСЯ НАРОДНЫМ СПОСОБОМ ИЛИ ПРЕПАРАТОМ, О КОТОРОМ УСЛЫШАЛИ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ ИЛИ ОТ СОСЕДКИ? СНАЧАЛА ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, НЕ ВРЕДНО ЛИ.

*** Соглашайтесь, не раздумывая!** О пролонгированных препаратах. Такую замену, чего бы она ни касалась — таблеток от давления или капель от насморка, можно только приветствовать. С каждым годом в аптеках появляется все больше пролонгированных препаратов. Их принимают раз в день, а некоторые даже раз в месяц, что позволяет снизить лекарственную нагрузку на организм и уменьшить риск побочных эффектов.

*** Одно поколение на другое.** Лекарствам старого поколения всегда предпочтительнее более современные аналоги. Покупайте их, они стали более усовершенствованными.

И. Г. Смоленская, фармацевт

Не навреди

● Не увлекайтесь чудодейственными новинками. Перед тем как попасть на аптечный прилавок, новый препарат испытывают на небольшой группе людей. А информация о его побочных эффектах уточняется еще как минимум 5 лет. Только тогда доктора будут знать о негативном действии препарата.

● Не слишком полагайтесь на советы аптечного работника. Во-первых, ему некогда вникать в нюансы вашего состояния: у его окошка выстраивается огромная очередь из таких, как вы. Во-вторых, даже если бы он имел на это время, все равно не может заменить врача: у них разные задачи и квалификации.

Стихи наших читателей

Помогите...

(Посвящается Прасковье Коваленко)

Примчалась скорая карета
И увезла в большую ночь.
Сирены вой... Потоки света...
И все старались мне помочь.
...Ушла. Врачу не заплатила
За жизнь, которую продлил.
Мне точно не до денег было,
Да их никто и не просил.
Проходит красочная осень,
Зима под ноги стелет лед.
А кто-то в душу камень бросит,
А кто-то, бедную, спасет...

Долгая память

Не ревную... Ты помнишь такую?
Я старалась от страсти остыть.
Что же память голубкой воркует
И желает в полет пригласить?
Эту память не выбросишь в поле,
Словно сломанный ветром цветок.
Нет ни радости больше, ни боли —
Только памяти свежий поток.
Не ревную... Ты помнишь такую?
Да люби ты хоть ведьму в ночи!..
«Не ревную тебя, не ревную...» —
Нашей юности эхо кричит.

Лето жизни

Колокольчиком звенит
Мир тепла и света.
Я не верю — не болит,
Не тревожит где-то...
Словно я с ума сошла.
Нет, не беспокоят
Ни здоровье, ни дела,
Полон мир покоя.
Речка быстрая бежит...
Миг неповторимый...
Крепче за руку держи
Ты меня, любимый.

Добрые чужие

Если внучка большая —
Как мне быть молодой?
Облака провожаю
Огрубевшей рукой.
Много прошлого в мыслях,
Мало стало огня.
Нет родных моих, близких,
Что любили меня.
Стала внучка большая,
Не простит, не поймет.
Я чужих приглашаю
На неделю в поход.
Я отдам им всю душу,
Как тюльпаны весной.
Будем ангелов слушать
На полянке лесной.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная гимнастика

Поможем своему сердцу

Сердечная мышца имеет двадцатикратный запас прочности, а само сердце, кроме основных венечных артерий, опутано целой сетью мелких артерий. Важно постоянно их тренировать.

■ **Ветряная мельница.** Стоя, носки и пятки вместе, руки вдоль туловища, плечи развернуты. Начинайте вращательные движения руками вперед-вверх-назад, постепенно увеличивая скорость вращения до максимально возможной. Делайте таких кругов от 10 до 50. Затем повторите то же, но в обратную сторону.

■ **Разминаем плечи**. Стоя в прежнем исходном положении, руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, левая — по правому. Руки перекрещиваются поочередно: сначала правая над левой, затем наоборот. После удара руки верните в исходное положение, выставляя вперед грудную клетку. При отсутствии болей в сердце делайте упражнение энергично, от 10 до 50 раз.

■ **Вибрируем ногами.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на 20 см от пола. Сделайте короткий толчок вперед как можно резче, от пятки к носку, затем поменяйте ноги. Начните упражнения с 10 толчков каждой ногой и увеличьте со временем до 50.

■ **Потрясем кистями** — для улучшения кровообращения в руках и пальцах. Стойте прямо, пятки и носки вместе, грудь вперед. Поднимите руки перед собой и сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте таких 15 энергичных встряхиваний обеими кистями. Затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно шире.

■ **Для улучшения кровообращения в голове.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад. В первые дни делайте это упражнение несколько раз, затем под контролем (возможны головокружения) увеличьте до 10-50 раз.

■ **Пусть сердечко отдохнет.** Погрузите руки в холодную воду на 20 секунд, вращая ими при этом наподобие водяного колеса. Сразу после этого, не вытираясь, начните махать двумя руками одновременно вперед-назад (они висят вдоль тела) в течение 10 минут. После этого надо посидеть, положив руки перед собой на стол. Это упражнение способствует полноценному отдыху сердца, облегчает его работу.

P. S. Упражнения надо выполнять ежедневно в течение 15-20 минут. Но людям, страдающим частыми болями в сердце или перенесшим инфаркт миокарда, нужно быть осторожными, снизив темп и количество упражнений.

Ф. С. Онисимов, инструктор по лечебной физкультуре

Для гипертоников

ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЕПЛОДА ПАСТЕРНАКА 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ ПОЛЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. КУРС — МЕСЯЦ.

Гипертоники, для вас — свекольный квас

Здоровье особо меня никогда не беспокоило. А вот пару лет назад стало подниматься давление. Пошла к врачу, та развела руками и сказала: «Что вы хотите? Возраст...» И выписала таблетки. Но меня это как-то не успокоило, и решила я не пичкать себя химией, а лечиться народными средствами. Бабуля моя разбиралась в народной медицине, и после нее осталась тетрадка с рецептами. Полистала я ее и остановилась на рецепте, который мне понравился. Лекарство готовила так: нарезала 2 свеклы на тонкие пласты (1х2 см), залила теплой кипяченой водой, чтобы она покрыла овощ, и настаивала час. Процедила, перелила в 3-литровую эмалированную посуду. Добавила по 2 ст. ложки сахара и меда, 1/3 чайн. ложки сухих дрожжей и сок одного лимона. Перемешала, долила теплой кипяченой воды доверху и настаивала 12 часов. Затем сняла с кваса пенку, разлила в стеклянные бутылки, неплотно закрыла крышками и поставила в холодное место на 10-12 часов. Начинать прием кваса надо со 100 мл через равные промежутки времени за 45 минут до еды 3 раза в день. Через неделю увеличить дозу до 200 мл на один прием. В момент резкого скачка давления надо выпить стакан свекольного кваса. Курс лечения — 2-3 месяца, затем сделать перерыв на месяц. В год проходить 2-3 курса. Благодаря такому лечению давление у меня теперь в норме.

И. Н. Рожкова, Смоленская обл.

На приёме у терапевта

У меня с юности сосуды не в порядке...

Поэтому болит голова. Ставят диагноз вегетососудистая дистония. Никакие лекарства не помогают. Может, вы подскажете, что мне делать?

А. Е. Еременко, Тула

Вам внушили, что с головной болью, вызванной дистонией, сделать ничего нельзя. Правда, все равно такие пациенты проходят курсы сосудистых или ноотропных препаратов, а боли почему-то не отступают. Почему? Потому что на самом деле вегетативная дистония не может быть причиной головной боли. Что обычно подразумевают под этим диагнозом? «Неправильную» или «разбалансированную» работу вегетативной нервной системы. Но она ничего не решает. Просто по разным причинам — чаще всего под действием тревоги и депрессии — она начинает давать неверные команды внутренним органам. Например, вы сидите на диване, отдыхаете — и вдруг появляется сердцебиение, чувство жара, потливость, повышается давление. Организм начинает работать так, как будто вы бежите. Даже если при этом сужаются сосуды в голове, болеть им нечем. В головном мозге нет болевых рецепторов. Можно испытывать головокружение, слабость, но не боль.

Если с молодости часто болит голова, это не вегетососудистая дистония, а, вероятно, мигрень или головная боль напряжения. И у той, и у другой проблемы есть причины — например, перенапряжение мышц или наследственность. Для каждого из этих случаев есть свои лекарства. Надо добиться правильной диагностики, тогда и лечение будет эффективным.

С. М. Пескова, врач-терапевт

Не навреди!

Рак кожи от этих таблеток

Онкологи из Дании предупредили, что популярные лекарства от гипертонии увеличивают риск развития рака кожи в несколько раз.

Речь идет о препаратах, содержащих гидрохлоротиазид. Он делает кожу более уязвимой для повреждения ультрафиолетовыми лучами и многократно увеличивает риск развития рака кожи. Если для лечения гипертонии вы используете препараты, в составе которых имеется гидрохлоротиазид, попросите своего лечащего врача выбрать другое лекарство, советуют исследователи.

P. S. Лекарства от давления, в состав которых входит гидрохлоротиазид: «Капозид», Ко-Диован», «Ко-ренитек», «Лозап плюс», «Диазид», «Ренаприл ГТ», «Синепрес», «Энап-Н», «Амилозид» и другие.

Не пьём, а лечимся

КАКОЙ АЛКОГОЛЬ СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Те, кто любит горячительные напитки, интересуются, стоит ли пить их, если повышено кровяное артериальное давление? Отвечаем. Некоторые алкогольные напитки повышают давление, а некоторые, наоборот, понижают. Но в любом случае не стоит пить больше 50 мл алкоголя за один день.

*** Коньяк.** Он и правда понижает артериальное давление, потому что расширяет сосуды, снимает спазмы. Поэтому исчезает головная боль. За счет того, что коньяк понижает давление, снижается и нагрузка на сердце, а значит, риск развития ишемии также пойдет на спад. В коньяке есть дубильные вещества, благодаря им выделяется больше желудочного сока, который приводит к улучшению пищеварения. Небольшая доза коньяка в 50 мл ускоряет обмен веществ в организме, а значит, подойдет, чтобы излечиться от простуды.

*** Белое вино.** Особенно оно полезно, когда скачет давление. Еще этот напиток улучшает состояние дыхательной системы, понижает риск развития ишемии сердца, делает стенки сосудов более прочными. При болезнях Альцгеймера и Паркинсона способно затормозить их развитие. Белое вино пьют и при малокровии. Но в любом случае не более 100 мл в сутки.

Что нельзя пить при повышенном давлении? Большинство спиртных напитков не стоит пить даже в малых дозах, если у вас есть проблемы с давлением. Сюда можно отнести энергетики. Они сильно повышают артериальное давление. К тому же появятся бессонница, раздражительность, постоянные головные боли, упадок сил. Можно ждать аритмию, гастрит и язву желудка.

При повышенном артериальном давлении нельзя пить полусладкие и крепленые вина.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у дерматолога

Сейчас кожа у сына чистая

Мой сын болен псориазом. Летом возила его на море, и сейчас кожа у него чистая. Как закрепить этот замечательный результат?

Елена, Московская обл.

Лечите сопутствующие заболевания, если они есть, особенно хронические воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта и печени. Берегите ребенка от переохлаждения и ОРВИ, вовремя избавляйтесь от хронических инфекций (тонзиллит, отит, кариес). Давайте ребенку витамины, разработанные для страдающих псориазом: особенно полезны витамины B_1 и B_{12}, аскорбиновая и фолиевая кислота. Чаще выводите сына на свежий воздух, пусть занимается спортом. Следите за его питанием и режимом дня, ограждайте от стрессов. При весенне-летней форме псориаза рекомендуется курортное лечение в феврале-марте. При осенне-зимней форме лечение полезнее провести летом. И не забывайте о постоянном уходе за кожей. В спокойный период регулярно используйте кремы с вазелином и ланолином, салициловую мазь и назначенные врачом препараты.

П. А. Малевская, дерматолог

Малыш простыл

Бабушкины рецепты

***** Залейте 3 ст. ложки сушеных листьев шалфея 1 стаканом молока. Кипятите на маленьком огне 15 минут, процедите, шалфей выбросьте, а молоко прокипятите еще раз. Пусть малыш пьет отвар в теплом виде перед сном.

***** При повышенной температуре нужно много пить. Теплые чаи и отвары спасают от обезвоживания и стимулируют потоотделение. К тому же многие фрукты и ягоды обладают жаропонижающими и антибактериальными свойствами. Самые полезные — ягоды калины, клюква, сухофрукты, например курага или изюм, ягоды и листья малины, черная и красная смородина, клубника.

***** Сушеные ягоды заваривают кипятком на 10-15 минут, а после пьют фруктовый чай. Для вкуса можно добавить мед. Свежие ягоды клюквы или калины перетирают с сахаром и едят, запивая смородиновым или ромашковым отваром.

***** Залейте 4 ст. ложки сушеных ягод малины 2 стаканами кипятка. Перемешайте и дайте настояться 2-3 часа. Пусть ребенок пьет по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде. Настоем можно также полоскать горло.

В доме подросток

Давление скачет?

Происходит это из-за того, что физиологический рост не соответствует росту внутренних органов. Обратитесь к врачу — он назначит лечение, направленное на укрепление сосудов, витамины, умеренную физическую нагрузку.

Ох уж эти прыщи!

Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи. Можно на 5 минут приложить завернутый в марлю кусочек льда. Только нельзя надавливать. Можно приложить разрезанный лист алоэ, а на ночь нанести на прыщик цинковую мазь. Можно смазывать маслом чайного дерева.

Заставлять бесполезно

Подростку привить правильные навыки питания сложно. Навязывать, заставлять, пугать болезнями бесполезно. Ему нужно объяснять, что правильное питание дает красивую кожу, волосы, стройную фигуру. У девушек впоследствии будут здоровые дети, у юношей — успехи в спорте, сила, выносливость.

Цифры и факты

■ 2240000 АМЕРИКАНСКИХ ОТЦОВ ВОСПИТЫВАЮТ СВОИХ ДЕТЕЙ В ОДИНОЧКУ.

■ 888 ДЕТЕЙ — 548 СЫНОВЕЙ И 340 ДОЧЕРЕЙ — ОСТАВИЛ ПОСЛЕ СЕБЯ ВЛАДЕЛЕЦ ГАРЕМА СУЛТАН МАРОККО МУПАЙ ИСМАИЛ.

Немного генетики

Ямочки на щёчках — это от папы

ЕСЛИ У ВАШЕГО СЫНА ИЛИ ДОЧКИ ЕСТЬ ЯМОЧКИ, НАВЕРНЯКА ОНИ ИМЕЮТСЯ И У ИХ ОТЦА. КАКИЕ ЕЩЕ ЧЕРТЫ РЕБЕНОК НАСЛЕДУЕТ ОТ ПАПЫ.

■ **Уровень интеллекта.** Если мужчина добр, обаятелен, талантлив, но не блещет умом, велика вероятность, что его ребенок будет таким же. И наоборот: у папы-гения есть все шансы произвести на свет юного Эйнштейна.

■ **Любовь к риску.** Доказано, что модель поведения в критических ситуациях дети наследуют от отцов (или родственников по их линии). Малыш бесстрашно бросается на обидчиков с лопаткой? Выбегает на дорогу? Скажите спасибо папе!

■ **Структура волос.** Конечно, поначалу все младенцы лысые. Более того, лет до пяти строение волос может меняться, а в пубертате измениться еще раз. Но все-таки большинство генетических «голосов» за то, что ребенок будет кудрявым (или прямоволосым), как папа.

■ **Поза для сна.** В интернете можно встретить массу фотографий отцов и детей, спящих в одинаковых позах. И действительно, эта особенность наследуется по мужской линии.

■ **Здоровье зубов.** Если мужчине приходится часто посещать стоматолога, родителям нужно внимательнее относиться к здоровью зубов наследников.

■ **Чувство юмора.** Это хорошая новость, если папа — весельчак, и плохая, если он бука. Впрочем, чувство юмора вполне можно воспитать!

■ **Форма носа.** Курносая пипка или гордый орлиный нос? Посмотрите на папу. В большинстве случаев профиль малыш наследует от отца.

■ **Рост.** От осинки не родятся апельсинки, а от пап-баскетболистов — миниатюрные принцессы. Гены, отвечающие за рост, передаются по мужской линии.

Мальчик или девочка?

ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ОТЦА. МАМА ПЕРЕДАЕТ СВОЮ Х-ХРОМОСОМУ ВСЕМ ДЕТЯМ, А ПАПА МОЖЕТ ПЕРЕДАТЬ ЛИБО Х-ХРОМОСОМУ (РОДИТСЯ ДЕВОЧКА), ЛИБО Y-ХРОМОСОМУ (БУДЕТ МАЛЬЧИК).

Прикинь на себя

■ **Ведущая рука.** Она определяется примерно к 3-4 годам и, как правило, та же, что у отца. Мужчина левша или одинаково хорошо владеет обеими руками? Ждите таких же детей!

■ **Подвижность бровей.** Мужчина виртуозно играет бровями? Скорее всего, малыш переймет эту черту.

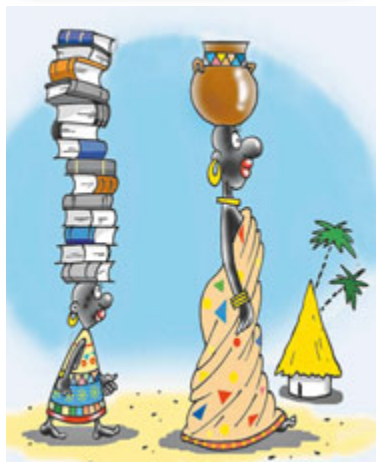
■ **Форма губ.** Она определяется еще в утробе, так что вглядитесь в личико своего новорожденного: вполне возможно, что его ротик точно такой же формы.

■ **Подбородок.** Чтобы понять, какой формы подбородок будет у ребенка, достаточно посмотреть на его отца.

■ **Отпечатки пальцев.** Известно, что у каждого человека они уникальны. Но все-таки большинство штрихов дети приобретают по мужской линии.

■ **Бессонница.** Если папа беспокойно спит и ночью постоянно будит маму, значит, ребенок, скорее всего, тоже будет чутко спать. Бессонница или беспробудный сон передаются детям по наследству от отца.

А. Г. Кожевников, генетик, врач высшей категории



Этот рецепт помог вылечить стоматит у ребёнка

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом, который помог вылечить стоматит у моего ребенка. Из лекарств ему ничего не помогло. В 0,5 л теплой кипяченой воды разведите 1 чайн. ложку с верхом картофельного крахмала. Добавьте 1 чайн. ложку сахара и 3-4 кристаллика лимонной кислоты. Отдельно вскипятите 150 мл воды, влейте прямо в кипяток раствор крахмала и тщательно размешайте. Когда смесь остынет, добавьте 1 чайн. ложку 5%-ного спиртового раствора йода (средство окрасится в ярко-синий цвет). Для лечения стоматита разведите крахмальный раствор кипяченой водой (1:1) и используйте для полоскания рта 2-3 раза в день. Раствор храните в закрытой посуде в холодильнике не дольше двух недель.

И. Н. Сорокина, Краснодарский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Женские проблемы

Диагноз по циклу

ПО РЕГУЛЯРНОСТИ ЦИКЛА МОЖНО СУДИТЬ О ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ. КАК МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАЧАЛО ПРОБЛЕМ?

Всегда разная длина цикла говорит о проблемах в эндокринной системе — заболеваниях щитовидной железы, гипофиза, сахарном диабете.

1 В норме длительность цикла составляет от 21 до 35 дней. Если от начала одних месячных до других у вас проходит всегда одинаковое количество дней плюс-минус 1-3 дня — нет повода для беспокойства. Если же продолжительность цикла колеблется, к примеру 21, 35, 24, 42, 23 дня — это не норма.

2 Если месячные стали более скудными, скорее всего, вы сели на диету, изменили питьевой режим, испытали стресс, начали активно заниматься спортом, поменяли место жительства...

3 Всегда умеренные месячные стали чересчур обильными и болезненными? Это может говорить о развитии полипов и гиперплазии эндометрия, миомы матки, эндометриоза.

4 Однократно возникшая обильная и болезненная менструация со сгустками, особенно после небольшой задержки или, наоборот, чуть раньше срока, может указывать на очень ранний выкидыш. В этом нет ничего страшного. Но все же по окончании месячных стоит пройти осмотр, сделать УЗИ, сдать анализ на ХГЧ.

5 Выделение крови в середине цикла — чаще всего признак произошедшей овуляции или прикрепления оплодотворенной яйцеклетки. Межменструальные выделения бывают связаны с осмотром у гинеколога и взятием мазков. Прорывные выделения крови между циклами у женщин после 45 лет говорят о приближении климакса.

6 Появилась кровь на белье после половой близости? Это может указывать на наличие полипов цервикального канала и эрозии шейки матки.

7 Цвет выделений не говорит о болезнях. Он зависит от объема крови и скорости ее выхода. Если выделений много и они вытекают быстро — они более светлые и жидкие. Если мало и они вытекают медленно — кровь успевает окислиться и приобрести темный оттенок, могут образовываться сгустки.

8 На длительность цикла могут влиять лекарства, которые вы начали недавно принимать. Привести к задержке могут антидепрессанты и психотропные средства, лекарства от гипертонии и аллергии.

9 Неприятный запах во время месячных не всегда признак заражения половой инфекцией или нарушения интимной флоры. Эффект дает пища, которую вы едите. Например, чеснок, брокколи и сыр с плесенью.

10 Если месячные всегда задерживаются на недели и даже месяцы, это может быть признаком синдрома поликистоза. Нужно обратиться к гинекологу-эндокринологу.

11 Задержка месячных при планировании беременности — хороший признак. Скорее всего, зачатие состоялось. Но помните, что тест на беременность будет положительным и при внематочной беременности. Так что важно не только пройти домашний тест, но и сдать кровь на ХГЧ в динамике. А через месяц после начала задержки сделать УЗИ.

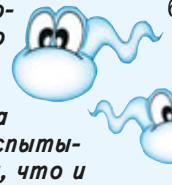
И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у уролога

Сперма почему-то не выделяется

Мне 73 года, есть жена. Но сексом мы занимаемся редко. Дело в том, что супруга болеет, давление высокое. Поэтому, стыдно признаться, занимаюсь мастурбацией. При этом, несмотря на немолодой возраст, испытываю те же ощущения, что и раньше, — приятно. И оргазм иногда бывает... Но проблема в том, что почему-то сперма при этом не выделяется. Это ненормально? Стоит ли мне переживать? Может, пора прекращать это дело?

Алексей Николаевич, Ростовская обл.



И мужчины, и женщины, если они здоровы и бодры, могут до конца жизни испытывать потребность в интиме. И, соответственно, заниматься сексом, а если партнера нет — так и мастурбировать. Это абсолютно нормально — независимо от возраста. Для взрослых людей мастурбация не вредна, а, наоборот, полезна, дает возможность для сексуальной разрядки. Можно даже сказать, что польза мастурбации с возрастом возрастает, особенно для мужчины, — так он поддерживает в тонусе предстательную железу, не давая развиться застойным явлениям. Поэтому прочь сомнения: если возникает сексуальное желание, надо его удовлетворять или прибегая к участию партнерши, или справляясь самому.

Что же касается отсутствия спермы, это тоже нормально. С возрастом к мужчинам приходит климакс — это называется андропаузой. Изменяется гормональный фон и, соответственно, эякулята вырабатывается все меньше. В конце концов наступает момент, когда спермы не хватает для семяизвержения. Это не признак заболевания и не представляет опасности для здоровья.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

Намотай на ус

НА 26% СНИЖАЕТ ШАНСЫ НА ЗАЧАТИЕ ВСЕГО ОДНА БУТЫЛКА ВИНА В НЕДЕЛЮ. ОСОБЕННО НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ ОКАЗЫВАЕТ БЕЛОЕ ВИНО.

Сам себе доктор

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 5 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ, ОСТУДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Жалею, что не знала об этом рецепте раньше и три года мучилась от приливов

Из-за сильного стресса (умер отец) у меня в 44 года пропали менструации и наступил климакс с ужаснейшими приливами. Днем, бывало, доходило до 20 раз, ночью — 4-5. Думала, что попаду в сумасшедший дом, не спала 3 года. Случайно одна знакомая бабушка посоветовала пропить настой семян укропа (полстакана семян на литр кипятка). И — о, чудо! — через 2 недели приема (3 раза в день по 100 мл) укропной воды у меня в 2 раза реже стали случаться приливы. А через месяц лечения исчезли вообще. Ночью начала спокойно спать. Советую всем женщинам, которых беспокоят приливы, попробовать такое лечение. Может, кому-нибудь тоже поможет.

Наталья, Московская обл.

Стоит мне немного переохладиться — и воспаление тут как тут

Принимать таблетки не хочется, тем более что воспаления по-женски у меня хронические. К счастью, я нашла способ, как не допустить воспаления. Когда чувствую, что переохладилась, завариваю календулу кипятком, настаиваю под крышкой. В еще горячую водичку опускаю ноги на 10 минут. Параллельно пью боровую матку с медом или красную щетку вместо чая, кофе, сока.

Ольга, Саратовская обл.

Везунчики от природы

Кое-что новенькое

КОМУ ИМПОТЕНЦИЯ НЕ ГРОЗИТ

Нулевая (первая) группа крови является мощной подстраховкой для мужчин, оберегающей от импотенции. По данным турецких врачей, природа прощает им даже вредные привычки: мужчина с первой группой крови может курить и употреблять алкоголь, не особо опасаясь за свою потенцию, чего не скажешь об обладателях остальных трех групп. По словам ученых, первая группа крови обладает повышенной текучестью, меньше подвержена образованию плохого холестерина, закупоривающего сосуды и перекрывающего приток крови к сердцу, гениталиям и другим органам. Обладатели первой группы крови реже страдают сердечно-сосудистыми болезнями.

ЧТОБЫ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ, НУЖНО ПОХУДЕТЬ

На 7% нужно снизить вес женщинам при ожирении, чтобы нормализовать менструальную функцию и повысить шансы на беременность. К этому выводу пришли специалисты Кемеровской государственной медицинской академии. Наиболее эффективным методом снижения веса, по мнению ученых, является сочетание низкокалорийной диеты, лечебной физкультуры и специальных препаратов.

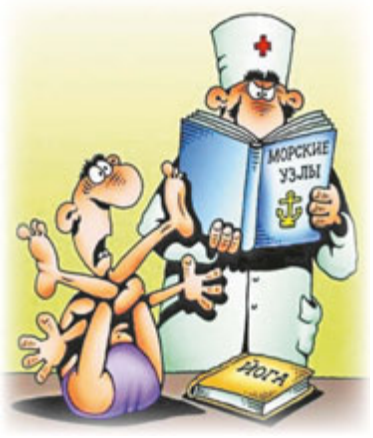
Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.



ГРЫЖА МУЖА РАНЬШЕ НЕ БЕСПОКОИЛА

У мужа год назад появилась паховая грыжа. Сначала она вроде его не беспокоила. А недавно сообщил, что грыжа причиняет ему боль — ни наклониться, ни поднять тяжелого. Как все мужики, он панически боится врачей, не вытолкаешь в больницу. Говорю, что опасно затягивать, надо обследоваться и, если нужно, оперироваться. Но он не соглашается. И продолжает тянуть. Среди знакомых нет никого, кому оперировали грыжу. Вот решила обратиться к читателям «Айболита». Кому удачно сделали грыжесечение? Расскажите моему трусливому муженьку, что это не страшно. Очень хочется, чтобы вы подбодрили его и он согласился на операцию.

Т. В. Иванова, Ставрополь

ВО РТУ ПОСТОЯННО ПОЯВЛЯЮТСЯ ЯЗВОЧКИ

За последний год у меня уже несколько раз появлялись язвочки во рту (афты). Они появлялись и раньше, но очень редко. Съездил в отпуск в другой город, там разбил губу. Образовалась язва. Сразу, как вернулся, пошел в диспансер, сдал анализы. Кроме грибка на стопе, который еще из армии привез, ничего не нашли. «Кандид», «Лизобакт», полоскания хлоргексидином практически не помогали. Стоматолог тоже ничего посоветовать не смог. Сделал анализ на микрофлору полости рта — кроме клебсиеллы ничего не нашли. А у меня 4 афты (2 на языке). Сходил к иммунологу, он назначил терапию. Пока лечился, сильно заболел ангиной. Боль в горле была такая, что ночью просыпался. Использовал спрей «Стопангин». После под языком и на щеке появились новые афты. Уже самостоятельно пропил «Флюкостат», 10 дней полоскал горло «Стоматофитом». И где-то месяца два ничего не было. Но вот сейчас опять... Сначала долго заживала ранка на губе (случайно прикусил). Потом появилась язвочка, белый налет, на языке с обеих сторон афты...

Прошу читателей помочь советом, подсказать, что можно еще пропить и какие анализы сдать?

Вадим, Тюменская обл.

В ГЛАЗАХ ВСЁ МЕЛКАЛО, БУКВЫ ПОСТОЯННО МЕНЯЛИСЬ...

Недавно ни с того ни с сего меня начало тошнить. Прилегла, по привычке взяла телефон и поняла, что видеть стала хуже, будто вспышки заслепили. Пыталась сконцентрироваться, чтобы прочесть, но в глазах все мелькало, буквы постоянно менялись. Казалось, что в голове вижу слова, но воспроизвести не удалось, смысла вообще не понимала. Коекак позвала мужа, речь тоже нарушена была. Потом началась сильная головная боль, а речь, наоборот, наладилась. Выпила ноотропы, легла спать. Скорую вызывать не стали. Наутро чувствовала себя нормально. Сейчас только голова иногда побаливает. Но чувство беспокойства не оставляет. Что это могло быть? Может, кто-то поможет разобраться?

Карина, Ставропольский край

К ПРОКТОЛОГУ ИДТИ БОЮСЬ...

Уже больше года у меня чувство инородного тела в заднем проходе. Все началось во время беременности. Беспокоил сильный зуд, кровь, трещины... Потом все прекратилось, осталось только чувство инородного тела и слизь. Иногда ее бывает очень много. К проктологу идти боюсь. Сначала думала, что во всем виновата киста во влагалище, которая давит на кишку. Она у меня была огромная. Но ее удалили, а ощущение инородного тела не проходит. Что это может быть?

Елена, письмо с сайта

СТАЛО ВСЁ ЛОМАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ...

Обращаюсь к женщинам, которые уже пережили климакс. Как он у вас начинался? Мне 52 года, и в последнее время стало все ломаться в организме. Цикл стал короче, грудь болит половину цикла. Сдала ФСГ — выше, чем в прошлом году, но пока еще в норме. Проверялась на онкоцитологию, гормоны. Вроде все в рамках возрастной нормы. Какие еще исследования можно пройти? И главный вопрос — если цикл сокращается, а не удлиняется, то это климакс?

Элеонора, Крым

ЭРОЗИЯ ПИЩЕВОДА НЕ ДАЁТ ПОКОЯ

Отзовитесь, друзья по несчастью! Диагноз эрозия пищевода у меня уже много лет. Делала ФГДС в начале этого года. Все было не так страшно. Потом в семье начались проблемы. Переживала за детей. Не жизнь, а сплошной стресс. На фоне этого появилась изжога. Кроме нее, больше ничего не беспокоило. Начала пить пантопразол — не помогло. Сделала еще раз ФГДС. Оказалось, в нижнем отделе пищевода открылась одна эрозия размером 3х4 мм. Тест на хеликобактер слабо положительный. Выписали мне «Улькавис», «Дексилант», «Пепсан», еще «Урсосан» на ночь. Изжога все равно не проходила. Врач добавил еще «Итомед». Сижу на диете, ем только каши. Стало немного лучше, но все равно изжога не дает покоя. Как с ней бороться, дайте совет. Расскажите, чем лечили эрозию и как долго? Делали кому-то биопсию? Вычитала, что эрозия может переродиться в рак, так вообще страшно теперь. Может, кто народной медициной лечился? Слышала, что семена льна помогают, кто-нибудь пробовал?

Надежда Смирнова, Тула

НЕ МОГУ ПРИВЫКНУТЬ К ГОРБИНКЕ

В результате ДТП у меня произошел перелом носа со смещением. Но смещение не вправо-влево, а немножко кверху... Была у трех хороших врачей, и все как один сказали, что вправлять не нужно. Единственное, что осталось, это маленькая горбинка. Я не могу к ней привыкнуть и планирую в будущем сделать ринопластику. Если есть среди читателей те, кто удалял горбинку, расскажите поподробнее об операции. Довольны ли результатом? Очень жду советов. Заранее всем спасибо!

Марина Тарасова, Саратов

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ БОЛЕЗНЬ ШТРЮМПЕЛЯ...

Объяснили, что официальной медицине случаев излечения этой болезни неизвестно. Мне 52 года, инвалид II группы. На вид совершенно здоровый человек, а пройти могу метров 150-200. Ноги перестают двигаться, не слушаются. Да и руки начинают плохо действовать. Делаю по утрам зарядку, перепробовал всякие настойки, растирания, но все бесполезно. Может быть, кто-то встречался с этой болезнью? Буду рад любому рецепту.

Георгий, Кострома

От коронавируса пролечилась — мазки отрицательные. Но проблемы со здоровьем остались

Сначала я даже не поняла, что заболела. Весь день была сонная, болела голова, я без конца протирала глаза. Белки стали розовые. Думала, у меня аллергия на тушь или тени. Конечно, слабость была, а так ничего особенного. Потом стало как-то очень нехорошо, начало ломить все тело, болела даже кожа. Врач скорой приехал сразу после вызова. Госпитализацию не предлагали. Взяли тест на коронавирус. Дальнейшее общение с медиками проходило по телефону. Разные врачи звонили по 5 раз в день и задавали одни и те же вопросы про самочувствие. При этом никаких назначений не делали. Предлагали лечиться чаем, при температуре пить парацетамол. Тест на коронавирус оказался положительным. Когда прошла КТ, узнала, что у меня 20% легких поражены. Назначили лечение, в больницу класть не стали. Пролечилась, брали мазки еще два раза. Оба оказались отрицательными. Сейчас вроде бы здорова, но боюсь последствий болезни. Остались проблемы с дыханием, низкое давление, высокий пульс. Врачи никаких советов не дают. Что делать? Как можно себе помочь?

Марианна, Московская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Кто решился на шунтирование желудка, отзовитесь

Недавно встретила свою однокурсницу, которая во время учебы весила не меньше 100 кг. А тут похудела, посвежела, даже помолодела. В общем, разговорились, и она поделилась со мной, что почти год назад сделала операцию — шунтирование желудка. И за три месяца скинула больше 20 кг, и дальше вес продолжает постепенно снижаться. Сейчас она весит около 60 кг. Моя мама весит больше 120 кг. Что она только не пробовала, чтобы похудеть! Физические нагрузки ей противопоказаны, правильное питание не помогает. Вес держится уже 5 лет. Вот теперь думаю: может, посоветовать ей сделать такую операцию? Но сначала хочется услышать мнение тех, кто решился на шунтирование желудка. Какие возможны осложнения? Как проходит операция? Как потом питаться? Не жалеете, что решились на такие меры?

Полина, Смоленская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

История выздоровления

Я сама себе придумала болячки

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ БЕСПОКОЯТ ФОБИИ, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ.

Началось все с гипертонического криза

Три года назад в 30 лет у меня случился гипертонический криз. Его причину врачи так и не нашли. После этого испугалась, стала придумывать себе всякие болячки.

По десятому кругу обходила поликлиники, терроризируя всех возможных врачей. По советам друзей даже ходила к гадалке. Вымогательница сказала, что жить мне осталось всего ничего. На мне, мол, очень сильный сглаз, и только крупная сумма денег, отданная ей, спасет меня. Муж тогда чуть не убил ее.

Оказалось, у меня тревожный синдром

У меня появились панические атаки, стала задыхаться. Потом перестала спать, засыпала минут на 30 под самое утро. Так продолжалось полгода. Пошла к психологу. Оказалось, у меня классический тревожный невроз. Не смертельно, но очень неприятно. К психологу я ходила почти год. Пила антидепрессанты, узнала все о способах расслабления. При этом продолжала работать, хотя было очевидно, что корень моих проблем именно в нервной и очень напряженной работе. Но никак не могла отказаться от нее из-за хорошей зарплаты.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА — ВСЕГО ЛИШЬ СИМПТОМ, КОТОРЫЙ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК УЖЕ ДОЛГО ПОДАВЛЯЕТ В СЕБЕ СТРАХИ И ТРЕВОГИ.

Перестала носить черный цвет

Я постоянно искала причины своего состояния. Прочитала все, что можно было достать: Луизу Хей, Синельникова, Ошо, «Транссерфинг реальности», книги по психологии... Потом записалась на йогу и влюбилась в нее. Начала медитировать два раза в день, заниматься дыханием, рисовать. И постепенно — не за один месяц — страхи стали отступать. Началось с того, что я полностью перестала носить черный цвет. Если раньше мой гардероб весь был в серо-черной гамме, то сейчас в фаворитах — коралловый! Очки, сумка, шарфики, обувь и лак у меня этого оттенка. Также у меня много нарядов пастельных цветов. Я теперь физически чувствую, как давят темные тона.

Каждое утро начинаю с зарядки «Приветствие солнцу» — цикл упражнений в йоге — и дыхательной гимнастики. Хожу только по солнечной стороне улицы. Со временем научилась спать без таблеток и быстро расслабляться. Получаю удовольствие от каждого прожитого дня, как бы банально это ни звучало. Красиво завтракаю на подносе, из красивой кружки пью самый дорогой кофе с натуральными сливками. Часто улыбаюсь и больше обращаю внимание на других людей. Снова общаюсь с друзьями. А ведь в дни, когда мне было плохо, я замкнулась в себе и мне ни до кого не было дела. Широко распахнутыми глазами смотрю на мир, расширяя свой кругозор. Говорю «да» всему новому и интересному. Знаю, что все трудности — временное явление. И большая часть из них — у нас в голове. Я больше не смотрю медицинские программы и не читаю соответствующие сайты в интернете. Не ношу с собой тонну лекарств, от валидола и каптоприла до «Стимулотона» (антидепрессант). Верю в себя, в судьбу, в добро.

Сейчас для меня на первом месте семья

А еще я уволилась. Работаю теперь на дому. Сейчас для меня на первом месте семья, здоровье и хорошее настроение. А деньги? Деньги придут. Теперь мой любимый муж, приходя домой, ужинает деликатесами, приготовленными его женой, а не продуктами из ближайшей кулинарии. Наши отношения улучшились. Если раньше я после работы еще часа два приходила в себя, рассказывая про события дня мужу, теперь, подперев щеку, внимательно слушаю его. Перед его приходом делаю медитацию, и вечером мужа ждет удовлетворенная, расслабленная супруга. Секс? Гораздо чаще и с удовольствием.

Потирайте руки до тепла в ладонях

Хочу дать еще несколько советов, которые помогают при панических атаках.

* Выпейте 100-150 г холодной воды.

* Начните проговаривать все, что делаете, вслух. Говорите с собой, поддерживайте себя, подбадривайте.

* Сделайте упражнение на глубокое дыхание.

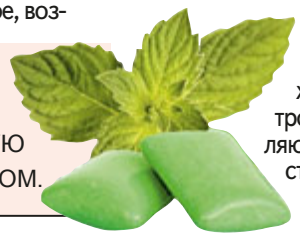
* Если вы в машине или вас никто не видит, включите музыку и начните петь.

* Потирайте руки до тепла в ладонях, встряхивайте ими (как будто хотите отряхнуться). Купите шипованный массажный резиновый мяч для рук. Сжимайте мячик, катайте между ладонями.

* Лицо, наоборот, старайтесь охладить. В машине можно открыть окно, в помещении включить холодный воздух от простого вентилятора, умыться несколько раз холодной водой. На улице используйте пульверизатор с водой.

* Полностью расслабьте тело (при возможности лучше сесть или лечь), как будто оно стало невесомое, воздушное, закройте глаза, включите музыку. Пусть в телефоне у вас будет сборник любимой музыки.

КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ, НАЧИНАЙТЕ ЖЕВАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ, ЖЕЛАТЕЛЬНО С МЕНТОЛОМ.



* Переключайте ум на решение задач. Если за рулем, смотрите карту и думайте, как можно сформировать маршрут без навигатора (куда угодно, в другой город). Учите иностранный язык, повторяйте слова, фразы, заранее записанные на диктофон или в приложении на телефоне. Носите с собой кроссворд, рабочие записи. Можно рисовать или раскрашивать. Обычная игра тетрис также уводит ум от атаки.

* Если есть возможность, позвоните и поговорите с кем-то о приятном и желательно захватывающем, чтобы тема вас эмоционально положительно затрагивала.

* Если есть животное дома, трогайте и говорите с ним.

* Начните жевать жевательную резинку, желательно с ментолом.

* Как только почувствуете, что становится хотя бы немного легче, говорите себе: «Я здесь главный, это мое тело, я им управляю. Оно (тело, мозг) решило, что мне сейчас нужно много адреналина, так вот — нет, спасибо, не надо, у меня все хорошо. Я контролирую, я управляю, мое состояние стабилизируется. Я владею своим телом, своими мыслями».

Надеюсь, что моя история поможет другим людям. Я лично убедилась, что все в наших руках.

Евгения,
письмо с сайта

Пригодится

БОЛЯТ суставы? Запарьте овсянку кипятком. Когда чуть остынет, наложите на больное место, накройте пленкой и укутайте. Держите компресс около часа.

СПРАВИТЬСЯ с низким давлением поможет настойка женьшеня. Разовая доза — 10 капель.

ЧТОБЫ жировик рассосался, разбейте куриное яйцо, со скорлупы снимите пленку, приложите к жировику и держите, пока не высохнет. Процедуру повторяйте каждый день.

ПРИ диабете полезно пить свежевыжатый кизиловый сок по 50-70 мл за полчаса до еды. Постепенно дозу можно увеличить до стакана.

Цифры и факты

■ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК СТРАДАЕТ ОКОЛО 5% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ, А СИМПТОМЫ ПЕРЕЖИВАЛИ ОКОЛО 20% ВСЕХ ЛЮДЕЙ.

■ ЖЕНЩИНЫ ИСПЫТЫВАЮТ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ. В ОСНОВНОМ ПОДВЕРЖЕНЫ ПАНИЧЕСКИМ АТАКАМ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ 20-30 ЛЕТ.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сладкое лекарство

От каждой болезни — свой мёд

У каждого вида меда свои уникальные свойства. Один лечит желудок, другой — сердце, третий — эндокринную систему.

Медом лечатся натощак

Чтобы мед принес пользу, его важно правильно принимать. При любой болезни делать это лучше натощак, а есть где-то через час. Мед нельзя сразу глотать, нужно его держать во рту не менее 25 минут. После проглотить. Умению держать во рту лекарство, пусть и сладкое, надо научиться. Начинайте с 3 минут и постепенно увеличивайте время.

Мед нельзя нагревать выше 40°С или добавлять в кипяток. При любой термической обработке он теряет целебные свойства. Разрушаются микроэлементы и витамины, не остается ничего полезного.

Гречишный мед

Считается очень ценным. В нем больше всего микроэлементов и витаминов, в том числе редких. Такой мед избавляет от анемии, помогает при болезнях ЖКТ, органов дыхания. Это и отличный антисептик, который применяют не только внутрь, но и наружно. Гречишный мед прикладывают к ранкам и рубцам, трофическим язвам, гнойникам. При регулярном употреблении укрепляется иммунитет и сердечная мышца, сосуды головного мозга. Этот сорт улучшает кровообращение, состав крови.

Липовый, но настоящий

Это один из самых дорогих видов меда. Он хорош в деле избавления от ангины и простудных заболеваний. Помогает в период обострения астмы и бронхита. Лечит от фарингита, ларингита, трахеита, заболеваний ЖКТ, ожогов, недуга почек, цистита. Помогает и при болезнях сердечно-сосудистой системы. Также хорош при лечении стоматита и воспалительных процессов полости рта.

Целебная акация

В меде с акации много фруктозы и почти столько же глюкозы. Это прекрасное средство для поддержания иммунитета. Такой мед лечит недуги ЖКТ, отлично помогает при болезнях почек, печени и даже нервной системы. Акациевый мед — отличное успокоительное средство и эликсир от бессонницы.

Отлично зарекомендовал себя такой сорт при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Ложку меда растворите в 200-250 мл теплой воды и выпейте натощак. Через полтора часа можно позавтракать. Если есть возможность, стоит выпить это средство за час до обеда и за полтора часа до ужина. Если принимать напиток на основе акациевого меда и настойку прополиса, язву как рукой снимет.

Когда болят и воспалены слизистые глаз, этот мед — отличный помощник. Несколько капель меда растворите в 100 мл кипяченой воды или молока и закапывайте в глаза утром и перед сном.

Вересковый мед

Такой мед хорошо помогает наладить аппетит. Это лучшее средство при гипертензии и заболеваниях сосудов. Вересковый мед успокаивает нервы, помогает вывести камни из мочевого, лечит ревматизм. Чтобы избавиться от песка в почках, мед верескового сорта смешивают с мочегонным сбором или запивают им ложечку лакомства натощак.

Каштановый

Это самое лучшее средство от колитов и язвы, но только если применять его в сочетании с основным лечением и для профилактики. Каштановым медом лечат ангину, расстройства пищеварения. Он очищает кровь, помогает восстановить обменные процессы, отлично выводит желчь, стимулирует аппетит. Это еще и противоотечное средство.

Донниковый

Это отличное средство при борьбе с запорами. Помогает при заболеваниях сосудов, вен, воспалительных процессах ЖКТ. Налаживает донниковый мед и обмен веществ, помогает при бессоннице. Применяют его и наружно для заживления ранок, втирая в ушибы.

Пригодится

■ ПРИ ДИАРЕЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА РАЗВЕДИТЕ В ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЕ И ПЕЙТЕ КАЖДЫЙ ЧАС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ И КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН ИЗ-ЗА ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ СМЕШАЙТЕ КАШИЦУ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ С МЕДОМ (3:1). ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЬНЫМ ДЕСНАМ НА 5-10 МИНУТ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ КАШЛЯ СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 2 КУРИНЫХ ЖЕЛТКА, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МУКИ И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Не навреди

Сколько арбуза можно съесть за один раз

Арбуз и дыню не стоит есть в больших количествах, чтобы не навредить организму.

* Большое количество арбуза, то есть много жидкости, может дать нагрузку на почки.

* Кроме того, переедание арбуза и дыни может привести к тяжести и коликам в животе.

* Особенно осторожными нужно быть людям с нарушениями сердечного ритма из-за содержащегося в этих продуктах калия.

* Есть арбуз нужно не позже чем за пять часов до сна. А дыню — за три. Также ни в коем случае нельзя есть дыни и арбузы на голодный желудок. Ими лучше заменить десерт после основного приема пищи.

* Злоупотребление арбузом зачастую приводит к ожирению. Например, если каждый день съедать по 1,5 кг и больше, человеку практически гарантирована прибавка в весе. Ограничивать себя в порциях должны люди с аллергией, диабетом и атеросклерозом. Как и страдающие от аллергических бронхитов, астмы, высыпаний, осложнений кожных заболеваний.

* Нормой на один прием является около 300 г арбуза. Что касается дыни, это 300-500 г, разделенных на 3 приема. Важно выдержать интервал в 1 час до еды и 2 часа после.

* Дыня противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также не рекомендована диабетикам из-за большого количества сахара.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Что любят сосуды

ЧЕТЫРЕ ПРОДУКТА, КОТОРЫЕ ЭФФЕКТИВНО УКРЕПЛЯЮТ АРТЕРИИ, ВЕНЫ И КАПИЛЛЯРЫ.

1 **Рябина.** В ее состав входят дубильные вещества, а также витамины, которые оздоравливают и укрепляют сосудистую систему. Витамин А помогает уменьшить количество вредного холестерина, он попросту его расщепляет. При употреблении рябины улучшается биохимический состав крови, нормализуется солевой баланс. Рябину нельзя есть при гипотонии, повышенной кислотности желудка, плохой свертываемости крови, диарее, после инфаркта.

2 **Фасоль.** Укрепляет сосудистые стенки за счет содержания клетчатки, фолиевой кислоты, флавоноидов, обезжиренного высококачественного белка, молибдена... Фасоль способствует уменьшению количества вредного холестерина, предотвращает развитие сердечных болезней. Противопоказана при холецистите, гастрите, подагре, язве и колите.

3 **Свекла.** Этот корнеплод не только укрепляет сосудистые стенки, но и помогает снизить давление, улучшает состав крови. Благодаря содержанию большого количества полезных для сердечной мышцы минералов свекла еще и укрепляет ее. Если регулярно есть этот корнеплод, исчезнут отеки и снизится вес. Также свекла очищает организм от плохого холестерина — причины образования холестериновых бляшек. Нельзя употреблять свеклу при диарее, камнях в мочевом пузыре или почках, язве, диабете, остеопорозе, гастрите.

4 **Льняное масло.** В нем содержится фосфор, витамины Е и К, кальций, холин, омега-6 и омега-3 жирные кислоты. Такой состав делает сосудистые стенки крепче, удаляет из организма вредный холестерин. Льняное масло предотвращает развитие воспалительных процессов в сердце, улучшает выработку красных кровяных телец, делает сосуды эластичнее. Это масло запрещено употреблять вместе с кроворазжижающими средствами, во время грудного вскармливания, при гормональном дисбалансе и проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

Куриные голени в маринаде из киви

1 кг куриных голеней, 3 киви, по 1 чайн. ложке лимонного сока и сахара, чеснок, соевый соус, 2 ст. ложки майонеза,соль, специи.

Для маринада киви натрите на терке, добавьте 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложку соевого соуса, майонез, сахар и лимонный сок, перемешайте. Куриные ножки поместите в рукав для запекания, полейте маринадом и запекайте в разогретой до 200°С духовке час.

Баклажаны «Дольки» по-грузински

2-3 баклажана, 2 яйца, растительное масло, 200 г грецких орехов, 100 г майонеза, 4-5 зубчиков чеснока, четверть луковицы, 2 ст. ложки сока лимона, кинза, кориандр и хмели-сунели по вкусу.

Баклажаны нарежьте тонкими кружками и залейте солевым раствором (1 чайн. ложка на литр воды). Оставьте на 30 минут. Для начинки налейте в чашу блендера 100 мл воды, добавьте орехи, лимонный сок, чеснок, лук, свежую зелень кинзы, майонез, специи, соль. Измельчите все в однородную пасту и поставьте в холодильник. Слейте с баклажанов воду, обсушите их. Перемешайте со взбитыми яйцами и оставьте на 10 минут. Обжарьте баклажаны в масле с двух сторон. Снимите на бумажные полотенца. На одну сторону каждого обжаренного кружка положите по 1 чайн. ложке начинки и сверните пополам.

Ароматный кекс с грушами

250 г сливочного масла, 150 г сахара, 5 яиц, по 2 ст. ложки крахмала и какао, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 250 г муки, 3 груши.

Размягченное масло взбейте с сахаром до пушистого крема. Не переставая взбивать, добавьте яйца по одному. Отдельно смешайте муку, крахмал, какао и разрыхлитель. Мучную смесь в два захода добавьте к взбитой масляной массе, перемешайте лопаточкой. Тесто вылейте в форму, выложенную изнутри пергаментной бумагой. Вставьте в него груши. Выпекайте кекс в заранее нагретой до 180°С духовке 40-45 минут.

Рецепты с фасолью при диабете

Суп с курицей

300-350 г сырой красной или белой фасоли вымачивайте не меньше 8-9 часов. Потом переложите в кастрюлю с чистой водой и варите на среднем огне 1,5-2 часа. В отдельной кастрюле отварите 300 г куриного филе, 1 морковь, 3-4 картофелины, можно добавить немного брокколи. Сваренные овощи и мясо нарежьте кубиками и добавьте к фасоли. Посолите, добавьте зелень по вкусу.

Горячая закуска

Один килограмм зеленой стручковой фасоли варите на среднем огне в течение часа. Потом добавьте пару столовых ложек оливкового масла и тушите еще 20-25 минут. После добавьте 4 сырых яйца. Через 5-6 минут готовую закуску посолите и поперчите, снимите с огня.

Салат из фасоли и моркови

Смешайте по 150 г красной, белой и стручковой фасоли, 3 отварных яйца и 2 моркови, порезанных кубиками. Отварите 60-70 г риса и охлажденным добавьте в салат. Заправьте оливковым маслом, посолите по вкусу, добавьте зелень и перемешайте.

Паста на хлеб вместо масла

Отварите 1,5 стакана черной фасоли. Мелко порежьте 30 г лука. В чашу блендера поместите готовые бобы, лук, зубчик чеснока, щепотку соли, 1/2 чайн. ложки красного и черного перца. Все перемешайте до пастообразного состояния. Консистенцию можно регулировать водой. Обычно достаточно 2-3 ст. ложек. Если блендера нет, разомните ингредиенты вилкой.

В доме малыш

Уха из морского окуня

2 л овощного бульона, 700 г филе морского окуня, луковица, морковь, 2 картофелины, 200 г мякоти тыквы, растительное масло.

Лук и морковь почистите, мелко нарежьте и потушите в масле. Можно добавить измельченный зубчик чеснока. Очищенную картошку и тыкву мелко нарежьте, залейте горячим овощным бульоном. Добавьте кусочки окуня, лук с морковкой и варите до готовности.

Форель в кляре

150 г форели, 3 яйца, 70 мл молока, 50 мл минеральной газированной воды, мука, растительное масло.

Форель порежьте на кусочки. Отдельно взбейте яйца, слегка посолите, добавьте минералку и молоко, столовую ложку муки. Смешайте до однородности. Обваляйте в кляре кусочки форели и обжарьте в масле.

Осень в тарелке

Грибное изобилие

Свиная вырезка в тесте

1 кг свиной вырезки, 400 г слоеного теста. Для прослойки: 400 г грибов, луковица, морковь, маринованный огурец, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло, перец, соль.

Мясо промойте и просушите салфетками. Натрите солью и перцем, заверните в фольгу и запекайте 1 час в разогретой до 180°С духовке. Разверните фольгу и проткните мясо ножом. Если сок будет вытекать прозрачный, а не красный, значит, готово. Для прослойки грибы, лук и огурец мелко нарежьте, морковь натрите. Лук с морковью обжарьте на масле, добавьте грибы и жарьте 5-7 минут, постоянно помешивая. Положите томатную пасту, обжаривайте еще минуту. Снимите с огня, добавьте огурцы. Тесто раскатайте, на него выложите грибную массу, сверху — мясо. Сверните тесто, залепите края. Запекайте в духовке при 160°С до румяной корочки.

Тарталетки сырные

500 г лесных грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 1/2 стакана нежирных сливок, 50 г базилика, растительное масло для жарки, 10 готовых тарталеток, соль.

Грибы нарежьте на мелкие кубики. Лук измельчите и потомите на масле до прозрачности, добавьте грибы и жарьте, пока не выпарится вся жидкость. Посолите, добавьте базилик и сливки так, чтобы они покрыли грибы на 2/3, и тушите до готовности. Добавьте натертый сыр. Наполните тарталетки грибной начинкой и запеките в духовке до золотистого цвета сыра.

Жаркое с лисичками

300 г лисичек, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 5 картофелин, 10 г сливочного и 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль, перец.

Лисички отваривайте в подсоленной воде 8-10 минут, промойте водой и слегка обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте мелкими кубиками, картофель — кружочками, морковь натрите. Часть петрушки отложите для украшения, остальную мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. В форму, смазанную сливочным маслом, выложите слоями: картофель, лук, морковь, лисички. Каждый слой посолите и поперчите. Запекайте при 180-200°С 20-30 минут. За 5 минут до конца смажьте верх майонезом, посыпьте чесноком и зеленью.

Советуем приготовить

Жареное молоко

На десерт

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕСЕРТА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ. ЭТО ОСНОВА ИЗ ЗАВАРНОГО КРЕМА И КЛЯР.

Для крема понадобится: 50 г крахмала, 250 мл молока, 20 г сахара, немного воды. Налейте в кастрюлю 200 мл молока, добавьте сахар и прогревайте на маленьком огне, помешивая, чтобы сахар растворился. Остатки молока смешайте с крахмалом. Добавьте к подогретому молоку и, помешивая, варите на маленьком огне. Если кажется, что смесь густеет слишком быстро, добавьте чуть-чуть воды. Когда молоко загустеет, вылейте его в форму глубиной 1,5 см и поставьте в холодильник на 3 часа.

Для кляра понадобится: 100 г муки, 4 ст. ложки крахмала, 1 чайн. ложка соды, 150 мл воды. Все сухие ингредиенты смешайте. Частями введите воду, размешивая, чтобы получилась однородная масса. Воды может понадобиться чуть меньше или больше.

Охлажденный крем нарежьте на кусочки по 3 см, обмакните каждый в кляр. Обжарьте каждый кусочек в растительном масле до румяной корочки. После выложите на салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

Огурцы осенью закончились, и любовь тоже быстро закончилась...

Наталья, моя коллега, была очень дородной и высокой женщиной. Как говорят, широкая в кости. Плюс буйная грива волос, скуластое лицо с крупными чертами. В общем, она везде возвышалась и выделялась. Трудно не заметить. Наташа — активная, очень громогласная, вся растворилась в общественных нагрузках. Своей внешности не стеснялась, считала, что главное — любить себя.

Но однажды в начале лета Наталья начала стремительно худеть. Пронесся слух, что заболела. К счастью, все оказалось неправдой: Наташина активность только возросла, а сама она похорошела. Сменила стрижку, стала краситься и носить красивые платья. Вскоре стало известно, что Наталья влюблена. А причиной смены 58-го размера на 50-й стали огурцы. Да, бедная Наташа все это время питалась исключительно ими.

Избранника никто так и не увидел. По какой-то причине любовь быстро закончилась. Да и огурцы закончились, потому что наступила поздняя осень. Наталья снова набрала килограммы. Но зато у нее появился личный опыт в борьбе с лишним весом, и она постоянно запальчиво всем доказывала: «Захочешь похудеть — похудеешь. Я вон одни огурцы жрала, и результат налицо. Главное, стимул нужен!»

Галина, Тверская обл.

Из юной девушки я слепил идеал жены, о которой мечтал

Я впервые увидел Катюшу, когда ей исполнилось 18. Она сразила меня своей грацией, живостью реакции и еще чем-то таким, по чему было понятно, какая потрясающая женщина из нее получится. «Эта девочка будет моей!» — решил я.

Мне тогда было уже 26 лет. Я разогнал всех ее поклонников и женился. Радовался, что могу из юной девушки слепить идеал жены, о которой мечтал. Катя была чистой, наивной и сама не понимала, насколько хороша! Я решил, пусть и дальше не понимает — мне так спокойнее. Хотя всегда был обеспечен и любил ее безумно, старался не покупать модных тряпок, никогда не делал комплиментов. Высмеял желание пойти учиться, мол, куда с ее-то мозгами! Она не противоречила. Потом у нас один за другим пошли дети — трое. Они еще больше привязали Катю ко мне и дому. В итоге получил то, что хотел: красавицу, которой обладаю только я, прекрасную хозяйку, заботливую мать. Но... После нашей свадьбы прошло 18 лет. Красота жены пожухла, фигура расползлась. Катя не научилась ни следить за собой, ни стильно выглядеть. Разговаривать с ней не о чем, в постели скучно. Я уже давно изменяю ей. Но чувство вины и угрызения совести приковывают меня к жене — женщине, которую я сделал под себя, а в результате не дал раскрыться ничему, что в ней было...

Кирилл, Белгородская обл.

Для вас, мадам

Вот Светке повезло...

Если постоянно сравнивать своего мужа с другими мужчинами, можно разрушить отношения.

«Да что ты вообще можешь?!»

Многие женщины практически с первого дня совместной жизни начинают сравнивать своего мужа с другими: бывшим, коллегой, мужем сестры, подруги, знакомой, соседки... И естественно, не в пользу своего. Мало того, что жены постоянно говорят о том, что вот, мол, он (другой мужчина) каждые выходные покупает ей (подруге, знакомой, соседке, коллеге) цветы, помнит все памятные даты, дарит подарки, помогает во всем, зарабатывает больше... Так все это еще заканчивается словами: «Вот он молодец! Вот Светке повезло! А что ты для меня делаешь? Да ты не можешь даже... Да что ты вообще можешь?!» Тем самым женщина программирует своего мужчину на то, что он действительно ничего не может. И чем чаще звучат такие сравнения, тем больше у мужчины опускаются руки, тем меньше ему хочется делать хоть что-то. Особенно болезненно это воспринимается, когда его сравнивают при ком-то. И если этот кто-то еще и поддакнет, и поддержит супругу, он сразу переходит в разряд нежелательных и ненавистных людей, потому что участвовал в унижении. Такое точно не забудется.

Поставьте себя на место мужа

Как чувствует себя мужчина, которого постоянно пилят и упрекают? О чем он думает? Чего ему хочется? Он чувствует себя полным неудачником, потому что его любимая, от которой хочется слышать слова восхищения и признательности, любви и нежности, такими словами опускает его ниже плинтуса. Это очень сильно бьет по мужскому самолюбию и самооценке. Он думает о том, что его уже разлюбили, что жена истеричная стерва, которой всегда и всего мало. И что бы он ни сделал, вместо спасибо все равно будет сравнивать его с кем-то. Доказывать, что он самый лучший, ему уже точно не хочется. А хочется простого человеческого тепла, нежности, ласки, заботы и любви. И вполне может быть, что мужчина найдет благодарную женщину, для которой будет самым лучшим и несравненным, для которой с радостью сделает гораздо больше, чем для жены-стервы. Когда захочется покритиковать мужа, представьте, что он постоянно сравнивал бы вас с женами друзей, коллег... Вы бы долго это терпели? Продолжали бы его любить так же сильно? Относились бы так же трепетно и нежно или обиделись и устроили громкий скандал?

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Каждому мужчине, как и женщине, важно знать и понимать, что его любят, ценят, понимают, принимают, поддерживают, благодарят за все уже сделанное. Только в таком случае хочется делать даже невозможное, чтобы человеку, который рядом и верит в него, было хорошо. Если хотите изменить отношения, перестаньте сравнивать и критиковать мужчину. Начните благодарить мысленно и вслух за все, что он уже делает и сделал для вас. Восхищайтесь тем, что у него хорошо получается, подбадривайте, поддерживайте и укрепляйте веру в себя. Говорите мужчине о том, как любите и верите в него. И тогда он будет вас радовать. Ему самому будет этого очень сильно хотеться, чтобы видеть ваши счастливые глаза и снова и снова слышать, что он — именно тот мужчина, о котором вы мечтали.

Для вас, мусью

ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ЖЕНЩИНЕ НУЖНО БЫСТРО. ТАК БЫСТРО, ЧТОБЫ ОНА НЕ УСПЕЛА ПОНЯТЬ, ЧТО ЕЙ ХОРОШО И БЕЗ ВАС.

Уроки жизни *Обсудим?*

Что мне принёс развод

Со мною после развода такие чудесатые чудеса начали происходить, что даже и не знаю, на кого молиться за это счастье. Итак, что мне принес развод.

1 У меня теперь получается копить деньги. Я сама купила себе первые золотые украшения! А муж внушал, что это роскошь, доступная только арабским шейхам.

2 Я перестала каждый день часами стоять у плиты. Раньше это прожорливое существо уничтожало все приготовленное накануне — аккурат к моему возвращению с работы. Причем существо требовало разнообразия. Картошка каждый день? Не-а, оне хочут другого блюда. И рыбу оне не жрут, только мясо. А не можешь булку или картошку превратить в мясо — на тебе, самка собаки, подзатыльник, ибо ни на что, кроме тычков и пинков, ты не годная.

3 Я навсегда забыла, что мужик — существо полигамное и одной бабы ему мало.

4 Я перестала постоянно собирать вонючие предметы мужской одежды по всем углам и щелям. Прекратились утренние вопли «где мои носки?».

5 У меня появилось время на чтение и лежание на диване после тяжелого рабочего дня. Мы с дочкой столько детских книг перечитали, столько сказочных героев обсудили!

6 Самое главное: пусть тысячи мужиков кричат мне, что помру в окружении сорока кошек, но я на пушечный выстрел не подпущу ни одного придурка, в чьем кармане бегают мыши, у которого нет своего жилья, в сорок лет нет машины и портмоне, который сморкается в тряпку и любит выпить. На меня даже смотреть не надо — не по горшочку крышечка.

7 Насчет знакомств с мужиками... Это своего рода развлечение. Когда женихи спрашивают меня, где живу, называю улицу и номер дома. И сразу: «О-о, знаю, классный домик!» И прямо интерес в глазах загорается, и комплименты сыплются. А я тут же добавляю: купила в ипотеку, до 60 лет буду ежемесячно платить по 50 тысяч. И глазки у дяденек тут же гаснут, и харя так неприятно вытягивается...

Наталья, Астраханская обл.

■ ПРОТИВ РОССИИ ВВЕЛИ ОЧЕРЕДНОЙ ПАКЕТ САНКЦИЙ, НО РОССИЯ УБРАЛА ЭТОТ ПАКЕТ В ПАКЕТ С ПАКЕТАМИ.

■ ЕСЛИ ЗОЛОТУЮ РЫБКУ ПОЛОЖИТЬ НА СКОВОРОДУ, КОЛИЧЕСТВО ЖЕЛАНИЙ УВЕЛИЧИТСЯ ДО ПЯТИДЕСЯТИ.

ЛАПША
из писем читателей

У сына в 9 классе новый предмет — «Карьера». Вести его будет большой специалист в этом деле — трудовик.

Иван, Тула

***

В этом году впервые не поехал на море из-за коронавируса. До этого не ездил просто из-за отсутствия денег.

Максим, Воронежская обл.

***

Раньше спорили с мужем — кто в семье главный. Появился ребенок — узнали! Теперь спим и едим, когда царь разрешит.

Варвара, Тверская обл.

***

Время после 22.00 в нашей семье называется «А ну-ка проверим, что мы не сожрали за день!».

Вера, Пенза

Люди и звери

Много веков люди считали овец глупыми животными. Но недавно английские исследователи выяснили, что овцы могут запоминать людей в лицо и узнавать по фотографиям. Во время эксперимента животным показывали пары фотографий, из которых нужно было выбрать фото известной персоны. Если овца выбирала правильно, она получала награду. Животные довольно быстро запоминали, кого им нужно выбирать. Более того, овцы выбирали нужные фото даже тогда, когда они были сделаны под углом. Мало того, овцы запоминают людей даже без специальной тренировки. Человеку достаточно проводить с животными по два часа в день, чтобы потом они узнавали его на фото.

Ситуация

Муж крутится и крутится — не спится обоим

Представьте ситуацию: вы с мужем легли спать, быстро заснули, а он крутится, крутится, случайно будит вас, извиняется, опять крутится... Никто не высыпается, а следующей ночью все повторяется. Или муж храпит и мешает заснуть. Что делать?

■ Сходить к врачу. Многие причины беспокойного сна поддаются лечению. Например, можно скорректировать периодическое двигательное расстройство (когда человек ворочается с определенным временным интервалом) или синдром беспокойных ног (они как будто постоянно затекают).

■ Купить утяжеленное одеяло. Оно было разработано для людей с аутическими расстройствами, но помогает всем. Одеяла имеют разный вес, можно выбрать такое, под которым будет комфортно.

■ Поменять кровать. Возможно, матрас другой жесткости решит проблему. Также можно спать под разными одеялами или купить матрас с независимыми пружинами.

■ Проверить уровень железа. Некоторым людям мешает нормально спать низкий уровень ферритина в крови. Это легко проверить с помощью анализа.

■ Правильно питаться. Не стоит употреблять на ночь шоколад, кофеин и тем более энергетические напитки.

■ Принять душ. Лучше всего — за полчаса до сна. Вода должна быть теплой, контрастные обливания оставьте на утро.

■ Попробуйте ложиться в постель раньше мужа. Если крепко заснете к тому моменту, когда уляжется благоверный, можете и не услышать его храпа.

■ Снотворные препараты на ночь лучше не принимать, а вот успокоительный чай с ромашкой или мелиссой выпить можно.

■ За час до сна закапывайте мужу по 2 капли облепихового масла или касторового в каждую ноздрю в течение месяца.

■ Если человек лежит на спине и громко храпит, переверните его на бок. В таком положении люди практически не храпят. Можно подложить под спину несколько подушек, которые не дадут спящему перевернуться.

Из почты «Айболита» — **Такая история**

Показалось бабуле...

Наша семья — я, супруга, дочка 6-летняя, полуторагодовалый сын и два йорка. В планах — купить квартиру в Подмосковье, а пока снимаем 1-комнатную.

В тот будничный день, как обычно, я был на работе. Около полудня позвонила супруга и сообщила, что в дверь кто-то упорно звонит и стучится. А у нас есть негласное правило — к двери не подходить, никого не впускать, в разговоры не вдаваться. Полиции не боимся — у нас официальная регистрация. Спасибо хозяйке, помогла все по закону оформить. По поведению тут было два варианта — или полиция, или соседей затопило. Супруга прошлась по квартире — везде сухо. Я сказал, чтобы не подходила к двери.

Минут через 20 звонит опять. Сказала, что ушли. Спустя время приходит SMS от жены: «Опять названивают в дверь, требуют открыть, называются полицией». Ну, думаю, сейчас опять подолбят минут 20 и отвалят. Как бы не так! Раздался звонок от жены, полный тревоги голос: «Они начинают ломать дверь!» До дома бегом минут 15. На бегу звоню хозяйке, она в соседнем подъезде живет. Говорю ей все как есть. Чертыхаясь, она пообещала немедленно отправиться на место происшествия.

Влетаю в подъезд. Навстречу мне выходит делегация — участковый и 4 штатских. Захожу в квартиру — все на месте, жену колотит... Выясняю подробности. Мы живем на втором этаже, а под нами на первом этаже живет женщина с внуком. У нее пропала дочь. Женщина от горя сама не своя. С каждым может случиться такое, сочувствую. В тот день она якобы слышала стоны и вой, исходящие из нашей квартиры. Позвонила в полицию, сказала, что на втором этаже, то есть у нас в квартире, притон и там насильно удерживают людей. Все бы ничего, в полиции тоже человеки работают. Только рассказала она это не участковому, а начальнику районного УБОП. Тот потребовал выделить целый отряд оперов с четкими инструкциями, что делать, если не будут открывать дверь. Моя хозяйка прибежала в последний момент перед взломом. Вот так на основании заявления одной больной дамы можно учинить беспредел.

Игорь, Московская обл.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Не пора ли кошке на диету?

Домашний питомец — полноценный член семьи, поэтому на его питание хозяева денег не жалеют. И часто перебарщивают, раскармливая животное до последней степени ожирения. Как правильно кормить питомца.

Лишний вес ведет к болезням

На самом деле толстые собака или кошка не должны вызывать умиление, потому что, как и в случае с человеком, избыточный вес всегда ведет к плохому самочувствию и болезням. Ожирение с возрастом дает все большую нагрузку на суставы (что особенно сильно сказывается на карликовых породах собак), затрудняет дыхание (особенно у мопсов и бульдогов) и заставляет сердце работать с перегрузками.

Проблема еще и в том, что собаки и кошки зачастую не способны контролировать аппетит — едят, сколько бы пищи им ни дали, и не откажутся от угощения, даже если сыты. Хозяева же, видя такую реакцию, думают, что их любимцы недоедают.

Кошкам и собакам нельзя давать шоколад, чеснок, виноград, изюм, бакланы, авокадо. Печень в большом количестве может вызвать диарею.

Кормить правильно — это как?

Собак нужно кормить два-три раза в день. Но четвероногих мелких пород — чаще, из-за более быстрого обмена веществ. Кошки должны питаться маленькими порциями, но часто: они могут подходить к миске по 10-15 раз в день.

Обычно на всех сухих и влажных кормах есть таблицы, которые помогают рассчитать объем порций для питомца. К примеру, для взрослого кота среднего веса (4-4,5 кг) в день достаточно 50-60 г сухого корма.

Сухой корм или влажный?

Для кошек лучше всего подходит сублимированный сухой корм. Он не заветривается и не окисляется на воздухе. Поэтому усатые-полосатые меньше капризничают и не отказываются от пищи, если хозяин насыпал им корма с утра и на весь день.

С другой стороны, если кошка ест сухой корм, она должна пить достаточно воды. И если питомец не водохлеб, надо подключать и влажный корм. Можно давать их попеременно, а можно и вместе, тогда порцию сухого корма нужно уменьшить пропорционально размеру порции влажного. То же самое и в случае добавления еды с хозяйского стола.

При выборе корма ориентироваться надо на состояние животного: если нет проблем со здоровьем, шерстью, значит, корм подходит.

Периодически меняйте вкусы корма в пределах одной марки. Если решили сменить марку, приучайте питомца к новому корму постепенно. Чтобы посадить питомца на диету, снижайте количество пищи постепенно, а не резко. И следите, чтобы животное получало необходимые витамины и питательные вещества.

Как понять, что кошка в идеальной форме?

Легче это определить по внешнему виду животного, а не по весу. При нормальной комплекции кошка имеет правильные пропорции тела, ее талия, как бы это забавно ни звучало в отношении животного, хорошо различима. На животе мало жира, тонкий жировой слой и на грудной клетке, а ребра и кости таза не видны, но хорошо прощупываются. При нормальном весе у собаки живот подтянут, талия наблюдается за ребрами, если смотреть сверху, а ребра прощупываются под небольшим слоем жира.

Как отмыть зелёнку с кожи

■ ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО — ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА. НАНЕСИТЕ ЕЕ НА ВАТНЫЙ ДИСК И ПРОТРИТЕ ОКРАШЕННЫЕ ЗЕЛЕНКОЙ МЕСТА.

■ ОТРЕЖЬТЕ МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК ЛИМОНА И ПРОТРИТЕ ИМ ЗАГРЯЗНЕННОЕ МЕСТО, ТОЛЬКО ЕСЛИ ЭТО НЕ ЛИЦО.

■ МЫЛО И КРЕМ — САМЫЕ МЯГКИЕ И ЩАДЯЩИЕ СРЕДСТВА. НАНЕСИТЕ НА ПЯТНО ЖИРНЫЙ КРЕМ (НАПРИМЕР ДЕТСКИЙ), А ПОСЛЕ СМОЙТЕ МЫЛЬНЫМ РАСТВОРОМ.

Секреты идеальной стирки

Крепкий чай вместо ополаскивателя

■ **Вперемешку.** Белое и цветное белье можно стирать вместе, если использовать одну хитрость — ловушку цвета (салфетка, пропитанная специальным раствором). Возьмите любую ткань белого цвета, например х/б полотенце для рук. Разведите 1 чайн. ложку соды в стакане воды. Положите ткань в раствор на полчаса, потом отожмите ее и дайте полностью просохнуть.

■ **Для яркости рисунка.** Стирая цветные вещи, выворачивайте их наизнанку. Это помогает сохранить яркость рисунка даже после многочисленных стирок.

■ **Правильная загрузка.** Никогда не загружайте стиральную машину по полной. Из-за чрезмерной нагрузки ножки машинки расшатываются, а ремни, которые крутят барабан, приходят в негодность. Кроме того, слишком плотная загрузка не даст вещам как следует отстираться. Но не стоит запускать стирку и из-за 2-3 вещей. Это приведет к сильному механическому трению. Лучше всего заполнять барабан на 70-80%.

■ **Для насыщенного черного.** Со временем черные вещи теряют свой цвет. Чтобы этого не произошло, используйте вместо ополаскивателя крепкий чай. Положите в барабан стиральной машины только черную одежду. Во время полоскания налейте четверть чашки крепкого настоя черного чая в отсек для кондиционера.

От наших читателей — Авось пригодится

Важные мелочи

Если на потолке трещина

Чтобы избавиться от трещины на потолке, не обязательно перекрашивать его полностью. Меня выручает такой рецепт: смешиваю измельченный мел и столярный клей, чтобы получилась масса, похожая на сметану. Замазываю ею трещину, а когда высохнет, удаляю излишки. От дефекта не остается и следа.

Сергей Иванович, Калуга

Антисептик отлично справляется с жиром

Моя тетя, да и я теперь, покупаем антисептик не только для того, чтобы использовать его по назначению. Мы обрабатываем им духовку. Оказывается, обычный антисептик для рук отлично справляется с жиром. Но он должен быть на спиртовой основе. Равномерно наношу его на поверхность и оставляю на несколько минут. После этого чуть влажной салфеткой протираю духовку и наслаждаюсь ее чистотой.

Марьяна, Дагестан

Хочу рассказать, как храню чеснок...

Головки хорошо сушу, складываю в 2-3-литровые стерилизованные банки, накрываю сложенной в 3 слоя марлей. Крышкой не закрывать! Марлю надо немного углубить и насыпать на нее 3 ст. ложки соли крупного помола. Можно сделать узелок и положить его в банку поверх чеснока. Соль будет впитывать в себя влагу, поэтому ее периодически надо менять на новую. Ставлю банки в прохладное место. Чеснок таким образом отлично сохраняется до весны.

Виктор Иванович Мишин, Ставропольский край

Суперклей своими руками

Очень крепкий клей можно сделать из пенопласта. Но важно знать, что схватывается он мгновенно. Поэтому я никогда не готовлю его про запас. Способ такой: растворяю немного пенопласта в ацетоне и намазываю полученным раствором поверхности, которые нужно склеить.

Виктор, Иваново

Вы просили рассказать

Ботокс и зрение

ДУМАЮ СДЕЛАТЬ БЛЕФАРОПЛАСТИКУ, НО БОЮСЬ...

Надо бы веки подтянуть, но боюсь: вдруг потом зрение ухудшится?

А. Яковлева, Новосибирская обл.

После качественно проведенной блефаропластики острота зрения ухудшиться не должна. А после некачественной возможно все. Самое распространенное осложнение — лагофтальм: глаза закрываются не полностью. Из-за этого они хуже увлажняются, что приводит к развитию кератоконъюнктивита, потере прозрачности роговицы. И, как следствие, ухудшению зрения. Бывают и другие побочные эффекты: двоение в глазах, слезоточивость. Поэтому подобные операции должны делать профессионалы. Тогда вероятность осложнений сведена к минимуму.

КОСМЕТОЛОГ ПРЕДЛАГАЕТ БОТОКС

У меня между бровей появилась глубокая морщинка. Косметолог предлагает ввести ботокс. Не стану ли я после этого видеть хуже?

И. Петрова, Краснодарский край

К сожалению, такое возможно. Действие ботокса основано на том, что мышца, куда вводится препарат, на время парализуется. Человек перестает хмуриться, и морщины в этом месте разглаживаются. Но если врач ошибется с дозировкой или сделает инъекцию не в то место, может возникнуть парез (небольшой паралич) мышцы, отвечающей за движение века. Это или приведет к блефароптозу (опущению верхнего века) или к дипломии (двоению в глазах). Может также развиться сухость глаз и кератит (воспаление роговой оболочки глаза). К счастью, такие последствия обычно обратимы: действие ботокса длится полгода. Но если после «укола красоты» вы чувствуете серьезный дискомфорт, например двоение в глазах, обязательно обратитесь к офтальмологу. А вообще, единственный способ избежать подобных неприятностей — найти хорошую клинику, где опытные косметологи используют качественные препараты.

ХОЧУ, ЧТОБЫ БЕЛКИ БЫЛИ БЕЛЫЕ...

Мне 32 года. Работаю за компьютером почти целый день. Ощущение, как будто глаза засыпаны песком. На белках мелкая красная сеточка. Хочу купить и пользоваться сосудосуживающими каплями...

В. В. Пелевина, Рязанская обл.

Чтобы мелкие сосудики на белках глаз не были заметны, телеведущие закапывают в глаза сосудосуживающие препараты. Но делать это можно только изредка. У тех, кто регулярно пользуется такими каплями, может развиться глаукома, которая ведет к гибели зрительного нерва. У вас, видимо, синдром сухого глаза. С недавних пор он считается заболеванием. Провоцируют сухость слизистой работа за компьютером, чтение с экрана мобильного телефона, сухой воздух в помещении (зимой его высушивают батареи, а летом — кондиционеры). Женщины страдают из-за синдрома сухого глаза чаще. Модные сейчас татуаж стрелок и наращивание ресниц усугубляют проявления синдрома. Косметика для глаз — тушь, тени — также вредят глазам. Что вам поможет? Делайте перерывы в работе за компьютером, выполняйте упражнения для глаз, почаще моргайте и применяйте капли «искусственная слеза».

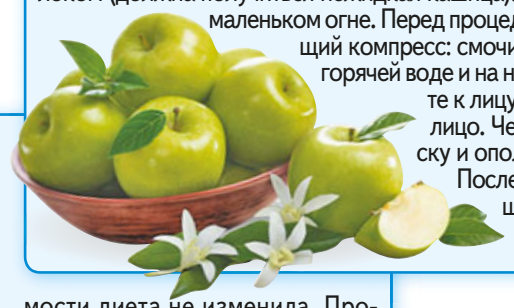
Ю. С. Берендеев, офтальмолог, врач высшей категории

Домашние маски

С соком перца и яйцом

Повысить упругость кожи, сгладить морщины поможет маска с соком болгарского перца. Соедините 1 чайн. ложку сока со взбитым яйцом и 1 чайн. ложкой сметаны. Нанесите часть смеси на лицо на 20 минут. По мере высыхания наносите маску снова и снова, пока масса не закончится. Умойтесь, нанесите обычный крем для лица. Маску делайте 3 раза в неделю.

Омолаживающая яблочная



Очищенное от кожуры яблоко натрите на мелкой терке и залейте молоком (должна получиться нежидкая кашица). Слегка подогрейте ее на маленьком огне. Перед процедурой сделайте согревающий компресс: смочите махровое полотенце в горячей воде и на несколько минут приложите к лицу, затем нанесите маску на лицо. Через 20 минут снимите маску и ополосните холодной водой. После маски нанесите смягчающий крем. Маску делайте 2-3 раза в неделю.

Лучшая диета — это её отсутствие

Диет сейчас много. Какая из них самая эффективная, чтобы быстро сбросить килограммы, набранные в отпуске?

Алина, Пермь

Самая эффективная диета — это отсутствие диеты. Нет ни одной, которую можно рекомендовать абсолютно всем. Во-первых, попробовав однажды одну из диет, организм найдет способ, как вас перехитрить в следующий раз. И повторно такого результативного похудения уже не будет.

Во-вторых, вернувшись к прежнему питанию после похудения, вы скорее наберете вес. Ведь ваши привычки и зависимости диета не изменила. Проблема «как не есть лишнего» осталась.

В-третьих, жесткие диеты нередко приводят к срывам и витаминной недостаточности. Ломаются ногти, выпадают волосы, снижается работоспособность.

Поэтому лучше вместо диеты изменить свое отношение к еде и научиться правильно выбирать продукты. Например, питаться часто — 4-6 раз в день, уменьшить порции до объема 2/3 стакана, ограничить жиры, сладкое и мучное до минимума. Есть чаще свежие овощи и фрукты, готовить не только нежирное мясо, но и рыбу, морепродукты. Не забывать о перекусах, пить достаточно жидкости и не голодать.

Е. П. Козенко, врач-диетолог

Пригодится

■ ЧТОБЫ ПОМАДА ДЕРЖАЛАСЬ ДОЛГО, НАКРАСЬТЕ ГУБЫ, ПРИЛОЖИТЕ ТОНКУЮ БУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ И ПРИПУДРИТЕ ЧЕРЕЗ НЕЕ ГУБЫ РАССЫПЧАТОЙ ПУДРОЙ.

■ ФОРМУЛА РОСКОШНЫХ РЕСНИЦ: СЛОЙ ТУШИ + РАССЫПЧАТАЯ ПУДРА + СЛОЙ ТУШИ.

Для тех, кому за 60

Составляем модный гардероб

МОДА ДЛЯ ЖЕНЩИН СТАРШЕ 60 ЛЕТ ПОДРАЗУМЕВАЕТ БЛАГОРОДСТВО, СДЕРЖАННЫЙ ШИК И ЭЛЕГАНТНОСТЬ.

1 **Собирайте костюмы из тех вещей, которые есть в гардеробе.** Костюм (с юбкой или брючный) с четким силуэтом добавит уверенности и элегантности. Он скрывает все лишнее и при этом выглядит современно. Причем чем старше женщина, тем светлее должен быть костюмный комплект.

2 **Смелый верх.** Подберите для себя такой верх, чтобы он сразу привлекал внимание. Мерцающий атлас, мягко переливающийся шелк, оригинальные драпировки и другие декоративные детали блузы сделают наряд выразительным и украсят даже самую простую юбку или брюки. Выбирайте закрытые варианты. Но можно обнажить ключицы, плечи или тонкие запястья — это сделает облик более женственным и привлекательным.

3 **Мягкость и комфорт.** Ваш выбор — мягкие вещи из трикотажа. Это — король тканей для зрелых женщин. В джемперах или кардиганах вы будете выглядеть по-королевски.

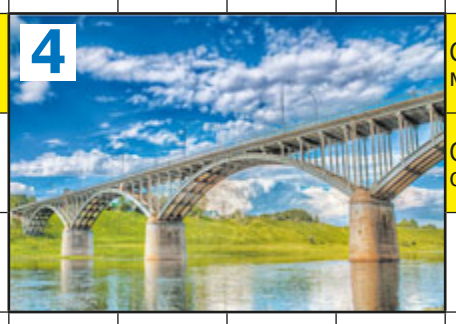
4 **Носите куртки, пальто, пиджаки** не только с платьем или юбкой, но и с джинсами. Контраст пальто и удобных джинсов сегодня в моде. Это прекрасный способ продемонстрировать чувство стиля, не впадая в детство.

Теперь кожа вокруг ногтей у меня всегда мягкая

Осенью и зимой у меня из-за резких смен температуры и морозов кутикула вокруг ногтей начинает резко утолщаться, слоится и трескается. Я перепробовала много средств, но в итоге выбрала одно. Благодаря ему кутикула всегда мягкая и увлажненная. Понадобится всего два продукта! Основной ингредиент — кокосовое масло. У него легкая консистенция, оно быстро впитывается в кожу, не оставляет жирного налета. То есть это идеальная основа для питания и увлажнения. Второй чудо-ингредиент — эфирное масло чайного дерева. Оно обладает антибактериальным эффектом, укрепляет кутикулу и ногтевую пластину. Смешиваю 8 капель эфирного масла чайного дерева с 2 чайн. ложками кокосового масла — и все! С таким средством кожа вокруг ногтей всегда будет выглядеть ухоженной и здоровой.

Лариса, Архангельская обл.

Приобретает оптом
Бумажный секонд-хенд
Последняя книга Библии
Чтиво Шерлока Холмса
Церковный совет
«Конец» на экране
Халявная пища с небес
Кто открыл Америку?
«Родители» овации
Музыкант за роялем
Мясо в чистом виде
Район Москвы Марьина...
... Шварценеггер
Прядь штопором
Вдохновитель критика
Бытовые удобства
С этого завода был Саша
Функция прокурора
Вещмешок солдата
След за улиткой
Раскрасавица встарь
Неимущие массы
Дама из пещеры
Неслабый нож
Волк зубами...
Пояс бочонка
Трехтонная мамаша
Улочка в лесу
1
Наука Сергея Королева
Шон с премией «Оскар»
Актриса... Уварова
2
Игра любителей блефа
Марка грузовика
Караван боевой техники
Содержимое носка
«Голосистый» плуг
Комната с кроватью
Наказание побоями
Работник в деннике
Таран пешехода
Клыкастая западня
3
Звуки далекого трактора
Тропическое дерево
Итог безысходности
Малый журавль
Соло мерина
Столица с музеем лыж
Один солдат — не...
Особая особа
Доктор Пастернака
Лом при Врунгеле
На какой реке стоит Орел?
Подъем вверх
Пилот этажерки
Творческая чесотка
Ребенок-скороспелка
Нудные хлопоты
Верхняя часть дерева
4
5
Бахчевая культура
Холм наоборот
Упражнение... лежа
Коррозия любви
Французское авто
Сыграл Крыса в кино
Заявление в суд
Кадровая чехарда
Табачный яд
Первое слово



Составила Елена Короткова

Шаровая молния: знак судьбы или посланец космоса?

Страх человека чаще всего появляется от незнания. Мало кто боится обычной молнии (искрового электрического разряда), и все знают, как вести себя во время грозы. Но что делать, если столкнулись с шаровой молнией и насколько она опасна, знают далеко не все.

Какая она — шаровая молния?

Узнать шаровую молнию легко, несмотря на разнообразие ее видов. Обычно она имеет, как можно легко догадаться, форму шара, светящегося, как лампочка на 60-100 Ватт. Гораздо реже встречаются молнии, похожие на грушу, гриб или каплю либо такой экзотической формы, как блин, бублик или линза. Зато разнообразие цветовой гаммы поражает: от прозрачного до черного. Но лидируют все же оттенки желтого, оранжевого и красного. Цвет может быть неоднородным, а иногда шаровые молнии меняют его, как хамелеон. Размер плазменного шара может колебаться от нескольких сантиметров до нескольких метров. Но обычно люди сталкиваются с шаровыми молниями диаметром 10-20 см. Больше всего вопросов возникает по поводу температуры и массы молнии. По данным ученых, температура шара может быть в пределах от 100 до 1000°С. Но люди, которые сталкивались с шаровыми молниями на расстоянии руки, очень редко отмечали хоть какое-то тепло, исходившее от них. Хотя по логике, должны были получить ожоги. Такая же загадка и с массой: какого бы молния ни была размера, она весит не больше 5-7 грамм.

ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ ЖЕЛТЫЕ, ОРАНЖЕВЫЕ И КРАСНЫЕ МОЛНИИ. ЦВЕТ МОЖЕТ БЫТЬ НЕОДНОРОДНЫМ, А ИНОГДА ШАРОВЫЕ МОЛНИИ МЕНЯЮТ ЕГО, КАК ХАМЕЛЕОН.

Может появиться даже из гвоздя в стене

Наблюдая за шаровыми молниями, ученые определили, что чаще всего они бывают круглой или грушевидной формы. Возникать молния может неожиданно в самых разнообразных условиях. Зафиксирован случай появления даже из гвоздя в стене. Размер шаровой молнии колеблется от 1 см до 27 м в диаметре, а свечение видно даже в дневное время. Поверхность у молнии холодная, то есть она не излучает тепло. Просуществовать может от 1 секунды до 2 минут. Еще одно интересное свойство — способность проходить сквозь вещество, например стекло. Капли проливного дождя проходят сквозь шаровую молнию, не оказывая на нее никого влияния. Шаровая молния может поднимать и передвигать предметы, деформироваться и проникать через малые отверстия, двигаться против ветра, вдоль поверхности металлических предметов. А еще парить на любой высоте. Шаровая молния способна взрываться самопроизвольно или при прикосновении к предметам. Бывают случаи, когда после взрыва шаровая молния не исчезает. При взрывах повреждаются и выгорают большей частью металлические детали предметов, диэлектрические же части остаются целыми. Шаровые молнии бывают невидимыми, но при «силовом воздействии», например при ультрафиолетовом излучении, начинают светиться.

Что хотят, то творят

Поведение шаровых молний непредсказуемо. Они появляются когда хотят, где хотят и творят что хотят. Раньше считалось, что шаровые молнии рождаются только во время гроз и всегда сопровождают линейные (обычные) молнии. Но постепенно выяснилось, что они могут появиться и в солнечную, ясную погоду. Не подтвердилось и мнение, что молнии как бы притягиваются к местам высокого напряжения с магнитным полем — электрическим проводам. Известны случаи, когда те появлялись посреди чистого поля... Шаровые молнии непонятным образом исторгаются из электрических розеток в доме и просачиваются сквозь малейшие щели в стенах и стеклах, превращаясь в «сосиски» и затем снова принимая обычную форму. При этом не остается никаких оплавленных следов... Они то спокойно висят на одном месте на небольшом расстоянии от земли, то несутся куда-то со скоростью 8-10 м/с. Встретив на пути человека или животное, молнии могут держаться от них вдалеке и вести себя мирно. Могут любопытно кружить поблизости, а могут напасть и обжечь или убить, после чего или растаять, как ни в чем не бывало, или взорваться с ужасным грохотом. Но несмотря на частые рассказы о травмированных или убитых шаровой молнией, число их невелико — всего 9%. Чаще всего молния, покружив по местности, исчезает, не причинив никакого вреда. Если она появилась в доме, то чаще всего просачивается обратно на улицу и только там тает. Также известны случаи, когда шаровые молнии «привязываются» к какому-то конкретному месту или человеку и появляются регулярно. При этом по отношению к человеку они делятся на два вида — те, которые нападают на него в каждое свое появление, и те, которые не причиняют вреда либо нападают на людей, находящихся поблизости. Существует еще одна загадка: шаровая молния убивает человека без следов на теле, а труп долгое время не коченеет и не разлагается... Некоторые ученые говорят, что молния просто «останавливает время» в организме.

Цифры и факты

■ ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО ШАРОВЫЕ МОЛНИИ — ЭТО РАЗУМНЫЕ СУЩНОСТИ ИЗ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО ИЗМЕРЕНИЯ, КОТОРЫЕ СОБИРАЮТ СВЕДЕНИЯ О НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ.

■ В ДРЕВНЕЙ РУСИ ШАРОВЫЕ МОЛНИИ НАЗЫВАЛИ «ОГНЕННЫМИ ЯБЛОКАМИ», НАСЫЛАЕМЫМИ НА ЛЮДЕЙ ИЛЬЕЙ-ПРОРОКОМ ЗА РАЗНЫЕ НЕБЛАГИЕ ДЕЯНИЯ.

Что говорит наука

Шаровая молния — явление уникальное и своеобразное. За историю человечества скопилось более 10 тысяч свидетельств о встречах с «разумными шарами». Но до сих пор ученые не могут похвалиться большими достижениями в исследовании этих объектов. Есть много разрозненных теорий о происхождении и «жизни» шаровых молний. Время от времени в лабораторных условиях получается создать объекты, по виду и свойствам похожие на шаровые молнии, — плазмоиды. Тем не менее стройной картины и логичного объяснения этому явлению нет. Самой известной и разработанной раньше остальных является теория академика П. Л. Капицы. Она объясняет появление шаровой молнии и ее особенности возникновением электромагнитных колебаний в пространстве между грозовыми тучами и земной поверхностью. Но Капице так и не удалось объяснить природу тех самых коротковолновых колебаний. К тому же, как говорилось выше, шаровые молнии могут появляться в ясную погоду.

Самой интересной считается теория новозеландских химиков Д. Абрахамсона и Д. Динниса. Они выяснили, что при ударе молнии в почву, содержащую силикаты и органический углерод, образуется клубок волокон кремния и карбида кремния. Эти волокна постепенно окисляются и начинают светиться. Так рождается огненный шар, разогретый до 1200-1400°С, который медленно тает. Но если температура молнии зашкаливает, то она взрывается. Тем не менее и эта стройная теория не подтверждает все случаи возникновения шаровых молний.

ТЕМПЕРАТУРА ШАРА МОЖЕТ БЫТЬ ОТ 100 ДО 1000°С. НО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СТАЛКИВАЛИСЬ С МОЛНИЯМИ, РЕДКО ОЩУЩАЛИ ХОТЬ КАКОЕ-ТО ТЕПЛО, ИСХОДИВШЕЕ ОТ НИХ.

Сборщики информации из другого измерения

Странное поведение шаровых молний дало возможность предположить, что они мыслят. Некоторые исследователи уверены, что шаровые молнии — это приборы для исследования нашего мира. Другие, что это энергетические сущности, которые собирают сведения о нашей планете и ее обитателях. Косвенно подтверждает эти теории и тот факт, что любой сбор информации — это работа с энергией. И необычное свойство молний исчезать в одном месте и появляться мгновенно в другом. Есть предположения, что одна и та же шаровая молния ныряет в определенную часть пространства — иного измерения, живущего по другим физическим законам, — и, сбросив информацию, появляется снова в нашем мире в новой точке. Да и действия молний относительно живых существ нашей планеты тоже осмысленны. Одних они не трогают, к другим «прикасаются», а у некоторых просто вырывают кусочки плоти, словно на генетический анализ! Легко объяснимо и частое появление шаровых молний во время гроз. Во время всплесков энергии — электрических разрядов — открываются порталы из параллельного измерения, и в наш мир попадают их сборщики информации.

При встрече с молнией

Не делайте резких движений

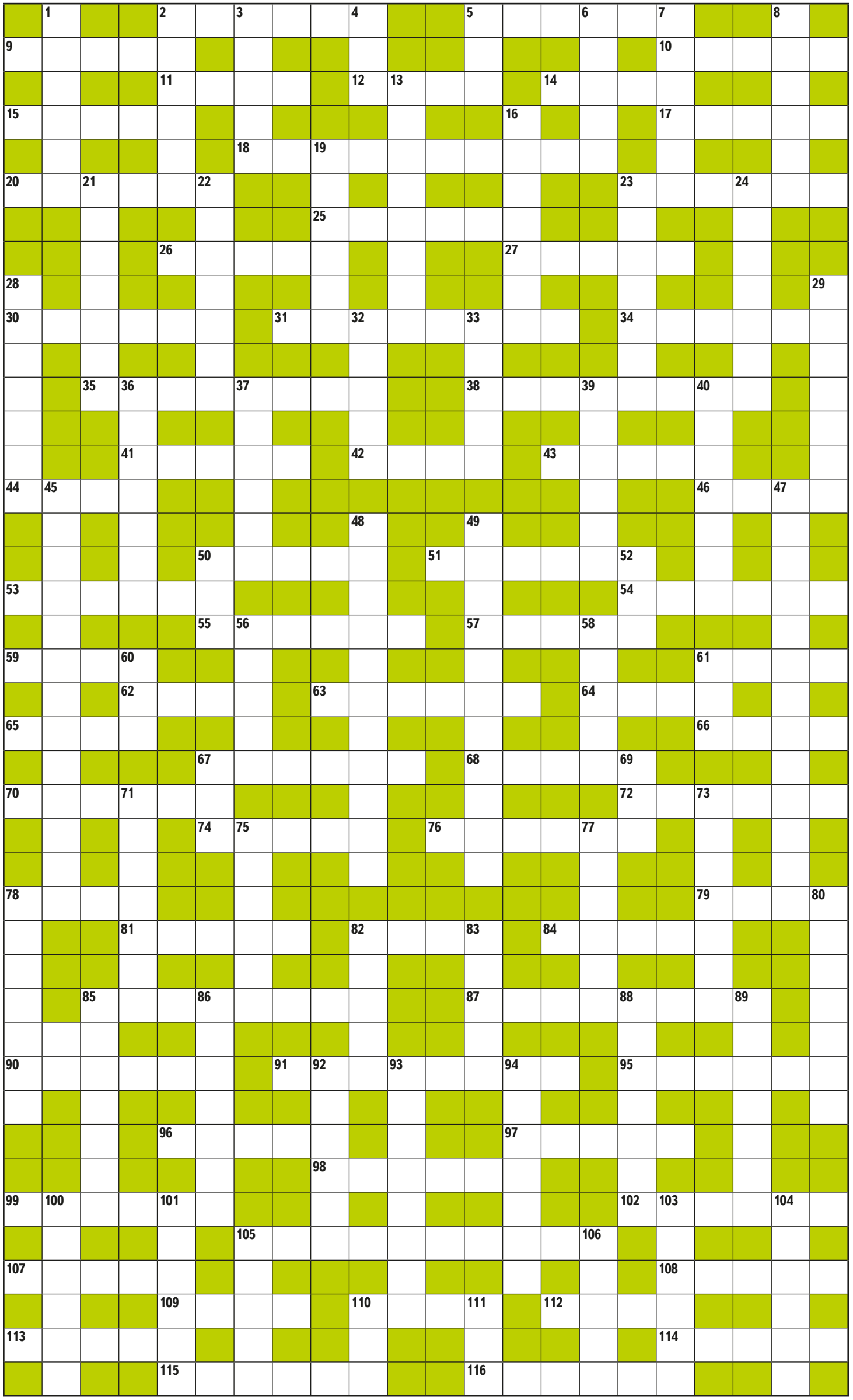
Главное правило при появлении шаровой молнии — будь то в квартире или на улице — не паниковать и не делать резких движений. Никуда не бегите!

Молния очень восприимчива к завихрениям воздуха, которые мы создаем, они тянут ее за собой. Оторваться от шаровой молнии можно только на машине, но никак не своим ходом. Постарайтесь тихо свернуть с пути молнии и держаться дальше от нее, но не поворачиваться к ней спиной. Если находитесь в квартире, подойдите к окну и откройте форточку. Скорее всего, молния вылетит наружу. И, конечно же, никогда ничего не бросайте в шаровую молнию! Она может не просто исчезнуть, а взорваться, как мина, и тогда тяжелые последствия (ожоги, травмы, иногда потеря сознания и остановка сердца) неотвратимы. Если же шаровая молния задела кого-то и человек потерял сознание, то его нужно перенести в хорошо проветриваемое помещение, тепло укутать, сделать искусственное дыхание и обязательно вызвать скорую. Вообще, технических средств защиты от шаровых молний нет. Единственный существующий сейчас «шаромолниеотвод» был разработан ведущим инженером Московского института теплотехники Б. Игнатовым. Он запатентован, но создано подобных устройств — единицы.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**«Ни один... на лице не дрогнул!». **5.**Глеб, друг Шарапова. **9.**Темнохвойный лес. **10.**Режиссер... Бабич. **11.**Валюта, сменившая франк. **12.**Родной город Робинзона. **14.**Корабль с прямыми парусами. **15.**Засланный «казачок». **17.**Ремни для управления лошадью. **18.**Замысловатый изгиб (разг.). **20.**Джемпер с воротником. **23.**Заложник в старину. **25.**Сердце Филиппин. **26.**Отрада, удовольствие. **27.**Выставка-продажа. **30.**Мелкое печенье. **31.**Утеплитель куртки. **34.**Детальный разбор ситуации. **35.**Ряд декоративных дуг на фасаде. **38.**Полевые работы археологов. **41.**Лососевая рыба. **42.**Еврейка из анекдотов. **43.**Набросок плана местности. **44.**Положение Луны. **46.**Звезда в созвездии Лиры. **50.**Амурный тет-а-тет. **51.**Статус Афродиты. **53.**Мост через овраг. **54.**Блестящая победа. **55.**«Куда идет король — большой ...» (песен.). **57.**Парная особь в ковчеге. **59.**Столица, до которой язык доведет. **61.**Кромка пиджака. **62.**Двукрылое насекомое. **63.**Азиатская часть России. **64.**Слово «очень» на старый лад. **65.**Галоген, борющийся с кариесом. **66.**Красивая речь с бокалом в руке. **67.**Напарница агента Малдера. **68** Армянский коньяк. **70.**Цирк-бродяга. **72.**Кормовая трава. **74.**Грузовик из Татарстана. **76.**Водное животное, похожее на угря. **78.**Пустая болтовня, которую «точат». **79.**Родина Саддама Хусейна. **81.**Отдача от камина. **82.**Танец с отстукиванием. **84.**Мощный человек. **85.**Сиденье для запасных игроков. **87.**Внешний слой. **90.**Мера толщины дуба. **91.**Верит в лучшее. **95.**Автор музыки к «Шербурским зонтикам». **96.**Киношная награда. **97.**Богиня радуги у греков. **98.**Река на Ближнем Востоке. **99.**Народное прозвище фонограммы. **102.**Ни в бога, ни в черта не верит. **105.**Весенний цветок. **107.**Крестящийся после грома. **108.**Элемент, открытый Кюри. **109.**Колледж знатных англичан. **110.**Кустарник для Христова венца. **112.**Индийская княгиня. **113.**Первый раз на сцене. **114.**Продукт для переработки. **115.**Содружество стран. **116.**Новобранец при царизме.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Межкуплетный стишок. **2.**Суждение, точка зрения. **3.**Стекляшка под бриллиант. **4.**Денежная единица Румынии. **5.**Колорадский ботвоед. **6.**Пестрая нерпа. **7.**Жилище из шкур. **8.**Распорядитель в свадебном обряде. **13.**Музыкант из костела. **16.**Художник Пабло... **19.**Теплые чулки. **21.**Высушенная ягодка винограда. **22.**Кривошеяя колба. **23.**Аллигаторова груша. **24.**Мобильная кровать санитаров. **28.**Цитата в начале романа. **29.**Линия на графике давления. **32.**Еле уловимое различие. **33.** Сильная метель. **36.**Имя президента Рейгана. **37.**Яд устами медика. **39.**Пост охраны леса. **40.**Славянское племя. **45.**Орган управления. **47.**Диск для радиолы. **48.**Пик капитализма. **49.**Один из тех, кому вход воспрещен. **50.**Неизвестная переменная. **52.**Буква, покинувшая кириллицу. **56.**Всадник или пассажир. **58.**Нищета после войны. **60.**Преступник, занимающийся кражами. **61.**Трудовая влага. **67.**Березовый напиток. **69.**Гора на Крите. **71.**Больше, чем нужно. **73.**Коллега, работающий первый день. **75.**Мастерская, где шьют на заказ. **77.**Узкорылый крокодил. **78.**Атомный «Ленин». **80.**Детище живописца. **82.**Начало с финишем в конце. **83.**Далеко не любитель. **85.**Остров за Татарским проливом. **86.**Дочь русского и эскимоски. **88.**Опасливый взор назад. **89.**Заранее известное. **92.**Промежуток времени. **93.**Победа на выборах. **94.**Мясо не для мусульманина. **100.**Магический охранник. **101.**Другое название ивы. **103.**Участник похода. **104.**Единица яркости. **105.**Дух бодр... немощна. **106.**Камень для кладки стен. **110.**Тонкие доски. **111.**Одногорбый верблюд.



Из почты «Айболита»

У мужа закончился шампунь...

Отправила его в магазин. Звонит: «Моего шампуня тут нет». Говорю: «Ну возьми уж какой-нибудь». Взял, привез. На бутылочке написано: «Против выпадения волос». Актуально, если учесть, что муж совершенно лысый.

Ирина, Екатеринбург

Упала в обморок бабуля...

Несколько лет назад к нам в травматологию поступила бабулька. Анамнез выглядел так: «Упала в обморок и ударилась головой у себя на балконе, потеряв сознание от запаха шашлыка, который во дворе жарили соседи».

Ольга Н., Ростовская обл.

Большая и красивая...

Мы учились на одном курсе, но я сначала не обращал на нее внимания, хотя отметил, что попа большая и красивая. И вот случай: она поднималась по лестнице, я шел сзади. Вдруг она наклонилась, чтобы завязать шнурок, и в этот момент я испытал такое сильное чувство! Неудержимо захотелось дать ей хорошего пенделя.

Антон, Омск

«Ты куда?»

Муж, почувствовав ночью, что я встаю, всегда спрашивает: «Ты куда?» И что бы я ни ответила, тренируясь в остроумии (в библиотеку, квасить капусту и прочее), удовлетворенно говорит: «А-а-а». После этого сразу засыпает.

Анна, Екатеринбург

РОССИЯ — СТРАНА СВЕРХСКОРОСТЕЙ: НЕ УСПЕЛ СОЧИНИТЬ АНЕКДОТ — А ОН УЖЕ СБЫЛСЯ!

РАССКАЗИК

Пожилой мужчина приходит в собес оформлять пенсию: «У меня должны быть льготы. Я ветеран Куликовской битвы...» — «Нужно справку принести о том, что вы участвовали в этом сражении». — «Да откуда я возьму справку, это же было 700 лет назад?» — «Не знаю, не знаю... Татары приносят».

Интересные факты

Древние римляне чистили зубы высушенными и измельченными мозгами мышей вместо зубной пасты.

***

50% бутилированной воды в мире на самом деле обычная вода из-под крана, подвергнутая фильтрации.

***

Обычным простым карандашом можно написать 45 тысяч слов или начертить линию длиной 55 километров.

***

Раньше люди думали, что если поцеловать осла, то пройдет зубная боль.

***

Группа медуз называется не стаей, не косяком и не стадом. Она называется смаком.

***

Когда вы краснеете, ваш желудок краснеет тоже.

***

Одна пара кошек и их потомки за 7 лет могут произвести 420 тысяч котят.

КТО ИЩЕТ РАБОТУ: ГРАФИК 2/5, ЗАРПЛАТА 100 000, ОТПУСК 52 ДНЯ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ ИСКАТЬ ВМЕСТЕ!

Однажды Вадик пригласил своих друзей на пьянку...

Мой друг-художник Вадик держал дома большую черепаху. А так как передвигаться эти твари могут совершенно бесшумно, а ночью по дороге в туалет свет зажигать лень, постоянно об нее спотыкался. В конце концов пометил животинку флуоресцентной краской, чтобы точно знать, где она находится.

Пометил и пометил, проблема решилась. Прошло время. Как-то раз пригласил он своих друзей на пьянку. Про черепашку, естественно, предупредить забыл...

И вот ночью вся компания вскакивает от истошных воплей. Выскакивают в коридор. Зажигают свет и видят: на полу сидит один из гостей и жалобно просит вызвать скорую, так как у него белая горячка. Стали выяснять, что произошло, гость рассказывает:

— Приспичило мне ночью по нужде, свет не включал, чтобы никого не будить. И вдруг мне навстречу... по коридору... прямо на меня прет во-о-от такенное светящееся слово из трех букв!

Андрей У., Благовещенск

Караул!

Как я ходил на массаж

Я почему-то решил, что мне нужен массаж. Работа сидячая, спортом почти не занимаюсь, надо как-то разминать затекшие и одеревеневшие органы. Я записался на прием и на следующий день пришел к массажисту.

Меня жестом пригласили прилечь на кушетку. Я разделся и лег, опустив лицо в дырку, и постарался расслабиться. Массажист представился. Я представился в ответ. Более странного знакомства у меня, если честно, еще не было. Массажиста звали Захар, и он практиковал массаж уже больше тридцати лет. Начал с шеи. На этом мне захотелось, в общем-то, сеанс закончить. Когда он перешел к спине, я, широко раскрыв рот, беззвучно кричал в эту мягкую дырку. У меня вылезали глаза. Просто он их мне выдавливал, медленно проводя кулаками от попы к голове. Захар сказал, что у меня гипертонус. Что мои мышцы как камень.

В одной из сказок братьев Гримм портняжка обманул великана, сказав, что выжмет из камня воду, вместо этого он подменил камень на кусок сыра. Великан, конечно же, не смог выдавить воду из камня. А Захар, сволочь, смог бы.

— Нам надо расслабить твои мышцы, — сказал он мне.

И у него получилось. Мне показалось, что у меня под кожей фарш. И мышцы теперь не могут напрягаться в принципе. Эта функция уничтожена. Спина выглядит так, словно меня протащили несколько метров по асфальту. Он меня стирал, понимаете! Я чувствовал себя морковью на терке. Хотелось поскорее потерять сознание или чтобы сознание потерял он — от перенапряжения. Но мы оказались крепкими парнями. Я вышел с ощущением легкости. Так чувствует себя душа, отделившаяся от тела. На всякий случай я обернулся в сторону кушетки, убедился, что она пустая, поблагодарил Захара и Бога за то, что выжил.

Пожать ему руку на прощание я не рискнул. Потому что смотрел фильм «Терминатор» и прекрасно представляю, как выглядит рука Захара, если содрать с нее кожу. Посетить массажный кабинет мне будет нужно в идеале раз двенадцать — четырнадцать. Захар сказал, что в моем случае этого вполне достаточно.

«Чтобы умереть», — подумал я.

Александр Н., Москва

РАССКАЗИК

Одного мужика коллеги по работе спрашивают: «Петрович, а почему ты все время отдыхаешь именно в Сочи?» — «Ну как же! У меня здесь столько друзей! Таня Иванова, Лена Петрова, Галочка Сидорова». — «Хорошо тебе, Петрович!» — «Плохо, врагов тоже хватает. Вася Иванов, Петя Петров, Гриша Сидоров...»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Мускул. 5.Желглов. 9.Урман. 10.Искра. 11.Евро. 12.Йорк. 14.Бриг. 15.Шпион. 17.Вожжи. 18.Загогулина. 20.Свитер. 23.Аманат. 25.Манила. 26.Утеха. 27.Салон. 30.Птифур. 31.Синтепон. 34.Анализ. 35.Аркатура. 38.Раскопки. 41.Нерка. 42.Сара. 43.Кроки. 44.Фаза. 46.Вега. 50.Интим. 51.Богиня. 53.Виадук. 54.Триумф. 55.Секрет. 57.Тварь. 59.Киев. 61.Пола. 62.Овод. 63.Сибирь. 64.Зело. 65.Фтор. 66.Тост. 67.Скалли. 68.Наири. 70.Шапито. 72.Донник. 74.КамАЗ. 76.Минога. 78.Лясы. 79.Ирак. 81.Тепло. 82.Степ. 84.Силач. 85.Скамейка. 87.Оболочка. 90.Обхват. 91.Оптимист. 95.Легран. 96.«Оскар». 97.Ирида. 98.Иордан. 99.Фанера. 102.Атеист. 105.Подснежник. 107.Мужик. 108.Радий. 109.Итон. 110.Терн. 112.Рани. 113.Дебют. 114.Сырье. 115.Альянс. 116.Рекрут.

По вертикали: 1.Припев. 2.Мнение. 3.Страз. 4.Лей. 5.Жук. 6.Ларга. 7.Вигвам. 8.Дружка. 13.Органист. 16.Пикассо. 19.Гамаши. 21.Изюмина. 22.Реторта. 23.Авокадо. 24.Носилки. 28.Эпиграф. 29.Изобара. 32.Нюанс. 33.Пурга. 36.Рональд. 37.Токсин. 39.Кордон. 40.Кривичи. 45.Администрация. 47.Грампластинка. 48.Империализм. 49.Посторонний. 50.Икс. 52.Ять. 56.Ездок. 58.Разор. 60.Вор. 61.Пот. 67.Сок. 69.Ида. 71.Избыток. 73.Новичок. 75.Ателье. 77.Гавиал. 78.Ледокол. 80.Картина. 82.Старт. 83.Профи. 85.Сахалин. 86.Метиска. 88.Оглядка. 89.Априори. 92.Период. 93.Избрание. 94.Свинина. 100.Амулет. 101.Ракита. 103.Турист. 104.Стильб. 105.Плоть. 106.Квадр. 110.Тес. 111.Нар.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	М	А	К	У	Л	А	Т	У	Р	А		Т		С
З		А		О		А				П	И	А	Н	И	С	Т
А	Р	Н	О	Л	Ь	Д				О		Й		Н		И
К		Н		У		О				К	О	М	Ф	О	Р	Т
У	Р	А	Л	М	А	Ш				А		С	И	Д	О	Р
П			О	Б	В	И	Н	И	Т	Е	Л	Ь		Л		Щ
Щ	Е	Л	К		Т					И		Т	Е	С	А	К
И			О	Б	О	Д				П		Р		Л		Р
К	О	Н	Н	Е	Р	И				С	Л	О	Н	И	Х	А
		Е		Д		К	А	Ч	Е	Л	И		П		З	И	Л
К	О	Л	О	Н	Н	А				С	П	А	Л	Ь	Н	Я
О		Л		О		Р				О		У		К		
С	В	И	С	Т	О	К				К	А	П	К	А	Н	
М			Т	А	Р	А	Х	Т	Е	Н	И	Е		К	О	Л	А
О	С	Л	О		А					Р	Ж	А	Н	И	Е	
Н			П	О	Л	К					И		Ю		З	
А	В	И	А	Т	О	Р				П		В	С	Х	О	Д
В		С		Ч		А	К	С	Е	Л	Е	Р	А	Т		К
Т	Ы	К	В	А		С				Р		Г	А	М	А	К
И		А		Я	М	А				С	С	О	Р	А		Р
К	О	Н	О	Н	О	В				О			П	Е	Ж	О
А		И		И	С	К				Н	И	К	О	Т	И	Н
	П	Е	Р	Е	Т	А	С	О	В	К	А		М	А	М	А

Гороскоп С 9 по 22 сентября

Не откладывайте счастье на потом!

ОВЕН Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите тревоги и суету. Чаще устраивайте для себя режим максимального благоприятствования. Спите столько, сколько хочется, работайте без перегрузок, чтобы это доставляло удовольствие. Потакайте себе любимому во всем! Плюс разумная диета, свежие фрукты и овощи — то, что надо в сентябре. И никаких экспериментов со здоровьем!

ТЕЛЕЦ Мечты должны быть либо безумными, либо нереальными... Иначе это просто планы на завтра! Но вы не бойтесь мечтать. Ставьте перед собой смелые задачи, фантазируйте. Авось и сбудется! О здоровье: не упустите возможность в помидорный сезон пить свежий томатный сок. В нем содержится гормон счастья — серотонин.

БЛИЗНЕЦЫ Ветер перемен ворвется в вашу жизнь. Возможно, придется отказаться от чего-то ценного или даже разорвать отношения с кем-то из близких. Но перемены пойдут на пользу... Пора укреплять иммунитет. Готовьте по утрам кисель здоровья. В холодную воду всыпьте геркулес и варите, периодически помешивая. Когда остынет, добавьте по вкусу мед и ломтик лимона. Размешайте и тут же съешьте.

РАК Испортить настроение себе и родным вы не сможете, если не будете обращать внимание на мелочи и раздражаться по пустякам. О здоровье: если склонны к аллергии, каждый день ешьте хрен. Листья добавляйте в супы в качестве приправы или делайте бутерброды с тертым корнем.

ЛЕВ Осень — это пора теплых пледов и тихих вечеров. Взгляните на нее другими глазами и постарайтесь найти приятные моменты. Например, каждый день гуляйте час перед сном по аллеям, усыпанным опавшими листьями, — это успокаивает. На улице дождик? Возьмите яркий зонт — и сразу настроение улучшится. А еще заварите в термосе травяной чай — он согреет.

ДЕВА Суета и желание везде успеть не доведут до добра. Потом придется работать над ошибками и справляться с последствиями необдуманных решений. Вам это надо? Так что сбавьте обороты и включите энергосберегающий режим. Кстати, не забывайте о послеобеденном сне. Он поможет восстановить силы и снять стресс. Не можете уснуть? Просто полежите 30-40 минут.

ВЕСЫ Для хорошей работы мозга и защиты от промозглой осенней погоды съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба. Сырой лук чистит сосуды, снижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию тромбов. Это благотворно отразится на сердце.

СКОРПИОН В ближайшие две недели предстоит много общаться с людьми. Но это не будет вас утомлять, а, наоборот, поднимет настроение. Так что запланируйте побольше интересных дел. И постарайтесь не переохлаждаться, иначе невралгии не избежать. Если что, пригодится наш совет: немытую собачью или кошачью шерсть заверните в марлю, приложите к больному месту и, утеплив платком, держите 6-8 часов.

СТРЕЛЕЦ Живите сегодняшним днем и не отказывайте себе в маленьких радостях. Например, вспомните, давно ли вы встречали рассвет? Если нет возможности сделать это на природе или на вершине Килиманджаро, не расстраивайтесь. Встретить солнце можно и у себя в квартире. Просто распахните окно навстречу новому дню. А еще танцуйте, когда никто не видит. Любите себя, кошку, соседа, иначе жить неинтересно. Страшно, когда всего этого уже не хочется. Это и есть старость души и тела...

КОЗЕРОГ В ближайшее время придется проявить главные «козерожьи» качества — терпение, мудрость, готовность идти к цели любой ценой. Так что запаситесь терпением. А надежной опорой будет мир и покой в вашей семье. О здоровье: укрепляйте горло. Как? Кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Простите и забудьте человека, который дурно обошелся с вами. Отпустите его, пусть идет своей дорогой и не путается у вас под ногами. Лучше порадуйте свой кишечник полезным блюдом. Натрите на мелкой терке морковь, залейте кефиром, добавьте ложечку меда. Ешьте по утрам, а результат увидите вечером.

РЫБЫ Залягте на дно, уединитесь, насколько позволят обстоятельства. И поразмыслите, что и как поменять в своей жизни. Кстати, неплохо бы пересмотреть питание. Конечно, сытная еда, запитая чашечкой кофе, просто восторг! Но не в сочетании с нерегулярным питанием. Вес будет расти, а вместе с ним и букет недугов, которые провоцирует лишний вес. Ну и зачем вам это?

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не навреди**
Какие лекарства вредны для зрения.

✓ **Как их отличить?**
Простуда или Covid-19

✓ **Советы хирурга**
Как жить после операции на пальцах стопы.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО до 31 декабря 2020г.
ПРОМОКОД 0904

* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003022903. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702О ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 02.09.2020 г. по 31.12.2020 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?
ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-302-29-03

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **108953** экз. Заказ **966**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 02.09.2020 г.
Дата выхода в свет 02.09.2020 г. Подписано в печать 26.08.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 127953 экз. Объем 6 п. л.
16+